الحوار الزوجي

كيف يتحاور الزوجان ؟

جمال ماضي


للنشر والتوزيع

دار الفنار
للنشر والتوزيع

بسم الله الرحمن الرحيم

الحوار الزوجي

كيف يتحاور الزوجان ؟

الطبعة الأولى
١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م

رقم الإيداع :
٢٠٠٨/١٨٦٥٤
الترقيم الدولى :
I.S.B.N. 978-977 - 456-130-3

دار الفنار

الإسكندرية
ت : ٠١٠٢٣٣٨٩٦٢

مقدمة
الحوار الزوجى

* حياتنا الزوجية هى أحلى ما فى الوجود ، ولكنها حينما تخرج عن إطارها الصحيح تصبح أنكد ما فى الحياة ، ومادة نجاح الحياة الزوجية هى الحوار ، ولا أتصور سعادة بدون حوار ، ولا استمرار للبهجة بدون حوار ، ولا رجل وامرأة بدون حوار ، ولا أسرة بدون حوار .

* لذلك شرعت فى الكتابة عن الحوار الزوجى بطرح هذا العنوان : كيف يتحاور الزوجان ؟

أوضحت فيه أهداف الحوار حتى تكون دائما فى خيالنا وبالنا ونحن نتحاور ، ولضمان ذلك كان لابد أن نبحر فى أصول الحوار الزوجى بدءاً من إرضاء الله تعالى ، وانتهاءً إلى لغة وهيئة الحوار .

* ثم تساءلت حتى لا يتحول الحوار إلى جدال : من المسئول عن نشأة الجدل أو من المسئول عن تطور الجدل ؟ وما أسباب الجدل ؟ وماذا يصنع كل من الزوج والزوجة لتجنب أن يتحول الحوار إلى جدل ؟.

* وعن هموم كل زوجين ، توقفت عند الأسئلة الواردة إلينا : زوجى عصبى ، زوجتى عصبية ماذا أفعل ؟ وكذلك عند الغضب وعند الصراخ ؟

وكيف يتحاور الزوجان عن بُعد عند غياب أو سفر أحدهما ؟

* ونحن في بحر الحوار أخذنا نتلمس معاً : كل خطوة تعمل على نجاح الحوار ، وكل الظروف الملائمة لإنجاحه ، ولم ننس دور الزوجة المهم في إنجاح الحوار ، فوفقنا الله لوضع دليل المرأة لحوار ناجح .

* وبعد ... قد نطبق كل ما سبق وينجح الحوار ولكن لا يستمر ؟ وهذا هو مكمن التوفيق وأصل السداد في الحوار الزوجي ، أن يستمر ، فالحياة الزوجية ليست يوماً أو أسبوعاً أو عاماً أو أعوام ، وإنما هي لحظة واحدة ممتدة في الوجود ، كلها سعادة وهناء ؛ لأنها مرتبطة بأقدس عقد رباني ألا وهو الزواج .

* ومن أجل استمرار الحوار ، وامتداد السعادة في هذه اللحظة المقدسة ، كان على الزوجين أن يتعرفا على آداب الحوار الزوجي ، ويحذرا في نفس الوقت الفيروسات التي تفتك وتدمر وتأكل الحوار الناجح الجميل .

* أسأل الله تعالى أن يكون نافعاً لكل قلبين حبيبين امتزجا بعقد الزواج ، داعيا الله تعالى لهما بالسعادة والبهجة ، طالبا منهما الدعاء لي ولزوجتي ولأبنائي ، عند كل نبضة قلب أو خفقة نفس . وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

جمال ماضي

الاسكندرية : ٢٠٠٨/٤/١٠

أولاً

لماذا الحوار الزوجي ؟

١- قواعد الحوار الزوجي .
٢- لماذا يتحاور الزوجان ؟
٣- أصول الحوار الزوجي .

١ ـ قواعد الحوار الزوجي

هل قلة الحوار بين الزوجين ترجع كما يقول البعض إلى الاختلاف فى التنشئة أو في التعليم أو فى الوضع الاجتماعى أو فى الثقافة أو فى الخبرة ؟

أوكما يحسب البعض أن استعادة الحوار بين الزوجين ، يكون بتقريب مساحات الاختلافات السابقة ، فتتعلم الزوجة ويحاول الزوج أن يرقى اجتماعياً ليلحق بزوجته ، أو يدفع الزوج زوجته إلى العمل التطوعى والاجتماعى لتزيد خبراتها بالحياة ، أو العكس .

كل ذلك مطلوب وجميل أن يتحقق فى حياتنا الزوجية ، ولكن ليس له ارتباط بالحوار الزوجي ، فى حال استرجاعه أو تقويته ؛ لأن الحوار يستند إلى قواعد ثابتة ، مهما كانت الفروق الخارجية السابقة ، فإنها لا تؤثر من قريب أو من بعيد بالحوار واستمراره ، فقد تتحقق هذه التوافقات اجتماعياً وعلمياً وفكريا وثقافيا وحياتيا ، ولكن لاحوار بين الزوجين .

ولذلك كان علينا أن نوضح لكل زوجين يريدان حواراً ناجحاً ، أنه يقوم على قواعد أربعة عليهما الاجتهاد فى فعلهما من أجل تأسيس حوار مستمر وسعيد .

القاعدة الأولى
الحوار من ركائز الحياة الزوجية

فالحياة الزوجية تقوم على ركائز إذا حدث خلل أو انتقاص فى بعضها تتأثر كل الحياة الزوجية ، من أهمها وأخطرها الحوار الزوجى ، فهو كالماء الذى تحيا به شجرة الحياة ، التى تقوى بقوته ، وتضعف بضعفه ، وتموت بعدمه .

إذا إنه يخفف من حدة التوتر النفسى ، ويجعل الطرفين فى شعور واحد ، حيث يشعر كل منهما بعاطفة الآخر الحقيقية ، وإن أبدى غيرها ، ويصل بالزوجين إلى التفاهم الذى هو هدف من أهداف الحياة الزوجية ، ولا يتحقق التعارف الحقيقى بين الزوجين إلا عن طريق الحوار، كما أنه يؤكد على محاسن الزوجين فتخلو حياتهما من السلبيات والأوهام والمشكلات الخيالية ، وهو الجسر الآمن لحياة زوجية مستقرة سالمة من كل عيب أو نقيصة ، فالحياة الزوجية لا تستقيم ولا تقوم ولا تستمر إلا إذا كان الحوار ركيزة من ركائزها ، وهذه هى القاعدة الأولى .

القاعدة الثانية
الحوار من أهم أسباب تنمية الحب

الحب هل يتأثر بالفوارق السابقة ، أم أن الحب شيء آخر ؟

فالحب يحيا ويموت ، نحن الذين نطلق عليه طلقات الرصاص فيموت ، أو نرويه فيحيا ويعيش ، بل يستمر ويزدهر ، والحوار هو الوسيلة الوحيدة لهذا الحب والتقارب اليومى بين الزوجين ، سواء كان لفظياً أو عملياً ، فمهما كان نوع الحوار حول المستقبل أو الأولاد أو الحياة اليومية أو حوارات الحب الرومانسية أو حتى الخلافات الزوجية ، فإنه ينمى الحب من النظرات واللمسات والهمسات والبسمات والتعبيرات و النغمات ، حينما تكون صافية سالمة وحالمة وهادئة ، وإلا تحولت إلى هذا الرصاص القاتل للحب ، حيث يختفى سحرها ، وتتحول هى هى إلى طلقات تصيب الحياة الزوجية فى مقتل .

القاعدة الثالثة

من أهم وسائل استمرار السعادة

ما مطلب كل زوجين فى حياتها إلا استمرار الهناء ودوام السعادة ، هذه السعادة لا ترفرف أجنحتها إلا بالحوار ، الذى يحترم خصوصية الطرفين من ممارسة ما يحب وما يهوى من اهتمامات أو أصدقاء أو اتجاهات ما دامت تتفق مع الشرع .

الحوار الذى يحافظ على الأسرار من خطط أو ماليات أو مناقشات أو حتى خلافات ، فتكون الحياة آمنة ، فأسرار الزوجين

بينهما فقط ، لتزداد الثقة بينهما وتستمر السعادة .

الحوار الذى يحترم المشاعر والأحاسيس فيراعى الكلمة وينتقى التعبير ، بل يحافظ على الاستمتاع لقوله تعالى :

﴿ وَقَدِّمُوا لأَنفُسِكُمْ ﴾ البقرة / ١١٠ .

فلايقضى الرجل حتى يتأكد من استمتاع زوجته ، هل بعد هذا استمرار لسعادة الزوجين معاً وليس لأحدهما ؟

الحوار الذى يقدم أحلى معاملة ، وأجمل تعبير مع أهل الزوجين ، لتزداد سعادتهما وتدوم بمن يحبون من آبائهم وأمهاتهم وأقاربهم .

الحوار الذى يحترم المعاشرة حتى عند المشكلات والخلافات ، فمادام هناك أيام بين الزوجين ، مهما كانت أحداث هذه الأيام ، فسعادتهما لابد أن تستمر ، بالحوار الذى يجعلنا نتعايش مع الأزمات والكوارث والمشكلات ، بالاحترام والإخلاص وأداء الحقوق .

الحوار الذى يحترم طموحات الزوجين ، ولا يسفه أحلامهما ، ولا يستهزئ بخيالهما ، بل يشجع ويدفع و يرقى ، أمام ضغوط الحياة ، ومعارك الزمن .

فالحوار فى جميع الأحوال :

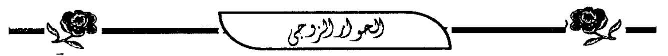
مصدر سعادة الزوجين ، وسر استمرار الهناء لهما ، ومنبع الفرحة التى تغمر حياتهما .

القاعدة الرابعة
لولا القوامة ما كان حوار

هل كما تقول بعض النساء عن الرجل الصامت : (فى بيتنا أبو الهول) ، أم كما تقول أخرى : الرجل الثرثار مسل فى البيت بدلاً من الشح العاطفى؟ ، أيهما إذن المقبول لدى المرأة ، وكثير من النساء يهربن من صمت أزواجهن إلى استماع الثرثار سواء فى أعمالهن أو من أقاربهن ، وهذا أمر مؤسف ؛ لأن فى الأصل أن يكون الرجل رزينا عاقلاً يتكلم من أجل هدف كبير ، ولكن أن يكون ثرثاراً فيتعجب البعض ، هذه مآرب أخرى لديه ليحظى بالإعجاب وقد ذم النبى ﷺ الرجل الثرثار ووصفه بالكذب ولو حدث بما هو صحيح فقال : « كفى بالمرء إثما أن يحدث بكل ما يسمع » .

إذن فالمرأة المعجبة بالثرثار هى فى الأصل محرومة من التحدث مع الرجل سواء كان أباً أو أخاً أو أبنا أو زوجاً ، وهو نوع من الحرمان العاطفى تبحث المرأة فيه عن البديل الذى يشبع حاجتها .

أردت بهذا المدخل أن قوامة الرجل فى البيت كمسئولية ربانية تستدعى منه أن يسد الثغرات ، ومنها أن يشبع حاجة المرأة ويقوم بخدمة أهله ، مراعاة للمشاعر ، واحتراماً للحقوق ، وكل ذلك لا يتحقق فى الحقيقة إلا بالحوار ، فلا قوامة حقيقة له إلا بالحوار ،



ولولا الحوار ما تحققت قوامة الرجل فى البيت ، وقيامه بدوره وخدمته وحمايته ورعايته للأسرة كلها .

وقد بلغ النبى ﷺ أعلى مقام إنسانى بشرى حينما قال لعائشة فى أنجح حوار : « ما أبالى بالموت بعد أن عرفت أنك زوجتى بالجنة » ، كيف مشاعرها وهى تسمع هذا الكلام ؟

***

٢ــ أهداف الحوار الزوجي

لماذا يتحاور الزوجان ؟

١ـ معرفة شخصية الطرف الآخر:

كيف تكتشف الزوجة شخصية زوجها ، وكيف يكتشف الزوج شخصية زوجته ، وإن لم يكن هناك حوار ، كيف يتعرفان على بعضهما ؟

فالحوار هو القناة التى تصل أحد الطرفين إلى الآخر ، والحوار ليس تعبيراً لفظياً وإنما هو تعبير عن الكيان كله ، يعبر فيه الزوجان عن نفسهما بكل خبراتهما الحياتية والبيئية والتربوية ، فبالحوار يعرف الأزواج : كيف يفكرون ؟ وبماذا يخططون ؟ وما احتياجاتهم وما الذى يطلبونه ؟ وما الذى يعجبهم من آراء وأفكار ومواقف ؟ وقد أثبتت الدراسات أن المرأة تتحدث فى اليوم الواحد (١٣) ألف كلمة ، بينما يتحدث الرجل (٨) آلاف كلمة يوميا ، فإن لم يكن بينهما حوار يحقق أهدافا نبيلة ، فأين تذهب هذه الطاقة ؟ إنها تذهب لا محالة إلى (الحوار البديل) ، وهو كل حوار بعيد عن الزوجين ، وأخطره حوار النفس بمعنى كل طرف مع ذاته .

٢ـ الحوار يقرب مسافة الخلافات :

الاختلاف أمر طبيعى ، وهو ما جبلت عليه الفطرة الإنسانية ،

والخلافات بين الزوجين أمر شائع فى كل بيوتنا ، حتى ما يصل بالزوجين إلى حد التغاضب والتصارخ ، خاصة إذا رافقه شيء من الحدة والمزاج المشوش ، الذى يتنامى حتى يصل إلى الشقاق ، فهل لأنه أمر طبيعى حتى فى أكثر البيوت استقراراً ، أن نتركه ينهش فى حياة بيوتنا ، وصحة أزواجنا ؟! أم نواجهه ونوظفه لصالح الزوجين ؟ ، بالطبع نطوعه ونستثمره لصالح الزوجين ، ولكن كيف ؟ نعم بالحوار ، فهو يقرب ما بين الزوجين وبالتالى :

يقرب مسافات الخلاف ، ويجعلها محدودة ، حيث لا تزداد الفجوة التى دائما يحدثها الخلاف.

وذلك لأن الحوار هو الطريق الوحيد للتعايش فى ظل الخلافات و المشكلات ، فهو يعتمد على الإقناع وليس التسلط ، ويبدأ بالمتفق عليه ، ويعتمد على حسن العرض ، ويبتعد عن الكلمات السلبية ، وبالتالى تضيق مساحة الخلاف ، ويتواصل الزوجان رغم الخلافات .

٣ـ حل المشكلات :

هذا الهدف الذى يحققه الحوار مهم فى إنهاء أو تخفيف أو تقليل التوتر الناجم عن المشكلات الأسرية .

والمشكلات الأسرية كثيرة وضاغطة من الأحداث اليومية أو فى شئون الأولاد ووجهات النظر فى تربيتهم ، أو فى قضايا الأسرة المالية والاجتماعية والمستقبلية .

وحيث إن المشكلات لانهاية لها ، فإن الحوار الزوجى الناجح ، يأتى حلاً للمشكلات ، حتى لا تتراكم فيصعب حلها ، أو تنتهى إلى مأساة زوجية ، مما يحتم على الزوجين التدريب والتمرين على ممارسة الحوار ، والحفاظ عليه مهما كانت الضغوط من أجل إنهاء المشكلات العاصفة باستقرار البيوت .

فهذا العاص بن الربيع زوج زينب بنت النبى ﷺ يخرج من مكة فراراً من الإسلام ، فتدعوه ليعود إلى مكة ويدخل فى الإسلام فيحاورها برسالة لإنهاء أخطر مشكلة أسرية وزوجية هذا نصها : (والله ما أبوك عندى بمتهم وليس أحب إلىّ إلا أن أسلك معك يا حبيبة فى شعب واحد ، ولكننى أكره لك أن يقال إن زوجك خذل قومه فهلا عذرت وقدرت) ومن أجل هذا الحب استطاعت زينب رضى الله عنها أن تذهب إليه وتأتى به مسلماً .

٤ ـ الحوار فى مستقبل الحياة الأسرية :

كيف تقوم تربية صحيحة للأولاد والأبناء بدون حوار ؟ وكيف نرسم مستقبل الحياة الزوجية دون حوار ؟ ، فالحوار يصل بالزوجين إلى تأمين مستقبل مزدهر للأسرة ، وذلك منذ سؤال الله الذرية الصالحة والفرح بقدوم الأبناء ، وتسميتهم بأسماء حسنة ، وغرس الإيمان والعقيدة الصحيحة فى نفوسهم ، وتدريبهم على القيم والخلق الحسن ، والحرص على تعليمهم ، وتحصينهم ضد أسباب الانحراف ، وتنمية مواهبهم ، ودفعهم إلى مواجهة

مشكلات الحياة واتخاذ القرار ، وتوجيههم إلى الصحبة الصالحة ، ثم الانطلاق فى الحياة .

كل هذه الخطوات تحتاج إلى حوار من أجل تخطيط المستقبل للأبناء .

كذلك الحياة الزوجية فى كل خطوات نموها ، بحلوها ومرها ، بلحظات السعادة ولحظات الأزمات ، تحتاج من الزوجين إلى حوار دائم ومستمر .

٥ـ تجنب المشاحنات والأخطاء والمشكلات :

ليس كالحوار يصل بالزوجين إلى الوقاية من الوقوع فى كثير من الأخطاء التى إن لم تحسم تتحول إلى مشكلات يصعب حلها ، وكذلك الحوار يخفف من وطأة تراكم المشكلات ، بالعمل على تقليلها وذلك بتجنبها قبل وقوعها ، إذ إن الحوار يحمل في داخله : الحب المتبادل والرأى الصادق والابتسامة الحانية والأسلوب الهادئ والاستمتاع العاطفى والتفاعل الوجدانى ، وإحسان الظن ، والكلمة الدافعة ، وهذه كلها كفيلة بالانسجام الزوجى أن يرفرف على جنبات الحياة الزوجية ، فلا يستطيع الشيطان أن ينفذ بخطواته ولا يتدخل الغير الذين تكبر بهم المشكلات مع نياتهم النبيلة .

فالحوار يساعد على وجود الإحساس بالدفء والترابط والحنان ، وهذا ما يجعل الزوجين بمنأى عن الوقوع فى مشكلات

تعصف بالسعادة الأسرية .

وأخيراً :

لن يحقق الحوار أهدافه إلا إذا كانت واضحة تماماً فى أذهان الأزواج ، وأعنى بالوضوح القناعة التامة ، من الزوجين معاً ، هذه القناعة بأهمية الحوار فى حياتنا هى التى تدفعنا إلى التبنى الكامل لأسلوب الحوار فى حياتنا .

تقول الدراسات أن ٨٥٪ من مشكلات العالم لا نعدام الحوار ، والحياة الزوجية جزء من العالم ، فهل نترك بيوتنا تنهش فيها الحروب والانقسامات ، إن الأمر فى يد الزوجين ، وليس فى يد دولة كبرى أو الأمم المتحدة ، إن السعادة من صنع الزوجين ، وليست لأطماع خارجية !!

ومن ثم فدماء حياتنا الزوجية ، هى الحوار ، منذ إلقاء السلام و التحية وكلمات المدح والدلال ، إلى الحوار فى تبادل الأفكار والآراء ، مروراً بحالة الجو والطقس ، ثم فى شئون المنزل من أكلات وترتيب ونظام وصيانة ، حتى فى احتياجات كل من الزوجين المادية أو المعنوية .

وبذلك يظل باب الحوار دائماً مفتوحاً لا يعرف الإغلاق ، فطوبى لزوجين جعلهما الله مفتاحاً لأبواب الحوار.

***

٣ـ أصول الحوار الزوجي

١ـ إرضاء الله تعالى :

من داخل قلوبنا ومن عمق ضمائرنا تنطلق أعمالنا لله وحده ، وهنالك لا يأبه أحد إن رضى الناس أم سخطوا ، ما دام هو مع ربه كما أمر الله ، وأقرب مثال لذلك حرص النبى ﷺ على تلقين هذا المعنى لزوجته أم سلمة ومعها ميمونة رضى الله عنهما ،تقول السيدة أم سلمة : كنت عند رسول الله ﷺ وعنده ميمونة فأقبل ابن أم مكتوم وذلك بعد أن أُمرنا بالحجاب قال ﷺ :

« احتجبا منه »

فقلنا : يا رسول الله أليس هو أعمى لا يبصرنا ولا يعرفنا ؟ فقال النبى ﷺ :

« أفعمياوان أنتما » « ألستما تبصرانه ».

* وإرضاء الله كأصل للحوار لا يحتاج إلى الإعلان أو الإعلام عنه ونشره ، أو التفوه به ، إنما هو حال ينطلق منه الحوار ، حتى يكتب له التوفيق ، يقول تعالى : ﴿ **إن يُرِيدَا إِصْلاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا** ﴾ النساء / ٣٥ .

* وإرضاء الله تعالى كأصل للحوار ، يحتاج إلى المداومة عليه ، فى الحديث المتفق عليه : « وكان أحب الدين إليه ﷺ ما دام

صاحبه عليه» .

* فالتصنع والتكلف من أجل تحسين المظاهر وتلوين القشور ، وأن يبدو الزوجان فى حوارهما كأصحاب الفضائل والمحاسن ، ليست بنافعة ، وإن نفعت بعض الوقت فإنها لا تدوم ! وإن دامت بعض الأحيان فسرعان ما ينكشف زيفها ، هنالك تكون المأساة العارمة والكارثة المحققة والبركان المدمر !.

* ولذلك كان الحل لهذه الألغاز والخروج من هذه المأسى ، فى صدق القلوب وإخلاص النيات ، فإن كان هناك خطأ أو عيب أو مشكلة ، فإنها تتلاشى مع وجود الأصل الربانى القائم على إيمان الزوج وإيمان الزوجة ، يقول ﷺ عن أبى هريرة :

« لا يفرك (يكره) مؤمن مؤمنة (أى أن الإيمان متوفر) إن كره منها خلقا رضى منها آخر »مسلم .

وليس ذلك إلا للإيمان الذى يتوجه بالزوجين إلى إرضاء الله تعالى وحده.

٢ـ مناسبة الزمان والمكان :

توصل أخصائيون أمريكيون إلى أن الصباح هو أفضل الأوقات للتحدث مع الرجال ، لذا ينصحون النساء باختيار واغتنام هذه الفترة لإجراء حديث بنّاء مع الشريك إذا كانت لديهن رغبة أكيدة فى الحفاظ على علاقة زوجية هادئة ومتينة .

وأوضح أخصائيو العلاقات الإنسانية أن الهرمون الذكرى (تستوستيرون) يكون فى أعلى معدلاته عند الرجال فى فترة الصباح ، فيكون أكثر استعداد لسماع الآراء وتلقى المعلومات ، وأكثر انفتاحاً لسماع الرأى الآخر وإن كان معارضاً.

وكذلك المكان المناسب ، حيث تتوحد المشاعر وتلتقى الطموحات ، وبذلك يكون الحوار سهلاً وميسراً بل وممتعاً ، فى دراسة أجريت على ١١٧ زوجاً وزوجة تبين أن الأزواج الذين اتفقوا على العمل معاً سجلوا معدلاً مرتفعاً من الرضا فى الحوار عمن لم يحصلوا على هذا الدعم أو لم يتفقوا على أهداف مشتركة ، ويلعب المكان المناسب دعماً كبيراً فى هذا الاتفاق ، حيث يساعد بدرجة كبيرة على الامتزاج الشعورى والفكرى .

ويرجع اختيار الزمان والمكان إلى لباقة الزوجين ، وتعود مناسبة الزمان والمكان إلى أثرهما على العواطف و المشاعر لدى الزوجين .

٣ـ الابتعاد عن غرفة النوم :

دائما ما يعترى الحوار ، اختلاف فى وجهات النظر ، وتباين فى الآراء المطروحة ، وهذا يظهر فى نبرة الصوت وقسمات الوجوه ، والانفعالات اللا إرادية ، لذلك لماذا نجعل غرفة النوم تحمل هذه

الذكريات المؤلمة ؟ لماذا لا نجعلها هى جنة البيوت ، وراحة القلوب ، بما تحمله من ذكريات عطرة ، تفوح علينا كلما مكثنا فى جنباتها ، ولذلك فمن الأفضل أن تكون حواراتنا خارج غرفة النوم ، بل إن أمكن أن تكون خارج المنزل ، حيث يكون التناغم مع كون الله الفسيح ، فى حديقة فيحاء ، أو على شاطئ البحر ، أو فى مكان فسيح تنظر فيه العيون إلى السماء ، وتتلاقى فيه النظرات إلى نهر جار، بدلاً من الغرف المغلقة التى تحجبنا عن كون الله تعالى .

٤ـ اللباقة والتهيؤ للحوار:

إذا اتفقنا على أهداف الحوار الخمسة ، فإن ذلك يحتم علينا أن نتهيأ ونعد أنفسنا شعوريا للحوار ، فمن أراد الأرقى يدفع الأغلى ، ولكي يمتلك الزوجان اللباقة وهى امتلاك مشاعر فياضة مؤثرة ، فإننى أهمس فى أذنهما :

أ ـ ركزا على الإيجابيات :

لماذا نتحسر على أزمات سابقة لا وجود لها الآن ؟ لماذا نتذكر الأخطاء التى مرت فهى لن تعود وليست دائمة ؟

لماذا نخاف من الفشل والإخفاق الذى قد يكون مر وفات ؟ لماذا لا نبدأ بالتركيز على الجوانب الإيجابية وننسى تماماً سلبياتنا ، ننسى الحسرة والأخطاء والإخفاق والفشل ونبدأ من جديد ، لنصنع من الفشل حواراً ناجحاً ؟.

ب ـ ركزا على النقاط القوية :

يحلو للبعض من الأزواج التركيز على نقاط الضعف فى نفسه فيقويها ، ليبدو على مستوى الحوار ، ومع أن هذا مطلوب ، ولكن أقصر الطرق بالتركيز على نقاط القوة هنالك تختفى الضعيفة ؛ لأنه لا يوجد لها مكان !

وكل من الزوجين فيهما تميز خاص يختلف عن الآخر ، وكل منهما فيه سحر ينجذب إليه الآخر .

جـ ـ ركزا على مشاعركما الجميلة :

لكل من الزوجين مشاعر جميلة ، إن نطق بها وعبّر عنها بالحوار والكلام أو بالإيماءة أو بالعمل شعر بالسعادة والراحة ، فلماذا يخجل البعض فى التعبير عن فرحته وحزنه وهمومه وسعادته (فالحروف تشرح والدموع تعبر والوجوه تتكلم ، والعيون تتخاطب ، والجوارح ترقص) لا تخجلا ! وعبرا بلا خوف تشعرا بانطباع داخلى جميل ورائع ، يقوى النفس ويختصر مراحل كثيرة فى طريق الحوار .

د ـ ركزا على جاذبيتكما الساحرة :

كل من الزوجين مغناطيس للطرف الآخر ، له جاذبية ، ولكن نحن الذين نعطل استعمالها بعدم التركيز عليها ، وربما السؤال هو : كيف يركز كل من الزوجين على جاذبيته ؟

١ ـ انفذ إلى مشاعر الطرف الثانى بكل السبل الممكنة

والمتاحة والمبتكرة .

٢ـ كن واضحاً ولا تتردد ولا تتنازل بالمثابرة والإصرار على ذلك .

٣ـ اهتم بالطرف الآخر ليس بالكلام وإنما بالعمل هذا يعمل عمل السحر .

٤ـ مهما كان حجم المشكلات الزوجية تخيلا السعادة تسعدا وهذا هو الطريق إلى الحوار الناجح .

٥ـ الصراحة فى الحوار :

الصراحة ليست هى مسألة الصدق أو الكذب فى الحوار ، فهذه نقطة مبدأية ، وهى محسومة شرعاً وعقلاً ، إذ إن الإسلام أباح الكذب فى ثلاثة مواطن منها الزوج على الزوجة والزوجة على الزوج ، بشرط أن يكون له هدف وهو تحقيق الحب بين الزوجين ، والمزيد من التفاهم والتقارب ، وإلا كتبت كذبة ، وليس المؤمن بكذّاب رجلاً أو امرأة ، أما ما نعنيه بصراحة الحوار ، فهو محتوى الحوار من الحاجات والمطالب والآراء ، فقد يمنع المرأة حياؤها من الطلب المباشر ، وكذلك الرجل قد يغلف مطلبه بشكل آخر وظاهر غير ما فى عاطفته من أجل مصلحة تمس رجولته ، ولذلك نقول للزوجين إنَّ أقصر الطرق فى حوار ناجح أن يقوم على أصل الصراحة سواء فى الطلب والحاجة ، أو فى التعبير اللفظى ، أو فى التعبير العملى بالحركات

والايماءات ، أو فى التعبير العاطفى بالمشاعر والوجدان ، حينما دخل النبى ﷺ على عائشة وهى تعانى من صداع فى رأسها وتقول : وا رأساه ، يرد عليها الحبيب ﷺ بقوله وهو الصادق :

« بل أنا وا رأساه »

فلم يكن لفظاً أو تعبيراً فيه مشاركة وجدانية ، بل تعدى كل هذه المراحل ، ليكون حقيقة يصارحها بها النبى ﷺ فالصراحة فى الحوار لا تتحقق بين الزوجين إلا بعد الامتزاج التام ، وربما لا تحتاج إلى تخطيط فتصبح من طبيعة وطبع الزوجين .

وبالصراحة تختفى الصور السيئة ، من أسئلة اللف والدوران ، أو مبررات الإهمال و التقصير ، أو فتح نوافذ الشك والريبة وكل ذلك يمهد الطريق إلى البراكين الثائرة التى تحرق استقرار حياتنا ، دون داع لها .

٦ـ التنازل والتعقل العاطفى :

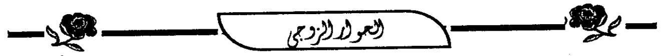
بمعنى أن الزوج يتنازل شيئاً ما عن طبيعته ، التى تقيده من أجل إكمال حوار ناجح ، كقضايا العمل التى يهتم بها ، أو صمته الذى يقطع تجاوبه مع الحوار ، أو تفسيره الخاطئ لتصرفات المرأة ، أو تقديره كرجل وزوج بفرض رأيه أو وجهة نظره ، فكل ذلك يعمل على فشل الحوار ، وهذا أصل لابد أن ينتبه إليه الأزواج ، نعم هو صعب ؛ لأنه تنازل عن طبيعة ، ولكن لابد من أجل هدف نبيل أن

يضحى الإنسان بكل حبيب لديه (فيقول مثلاً) : (أين كان غائب عنى هذا الإحساس الفياض) (نعم رأيك عظيم ولابد أن ننفذه حالاً) .

أما الزوجة فهى مطالبة بتحكيم العقل مع العاطفة ، ولا نقول لها كونى كالرجل فهذا مستحيل ؛ لأنها امرأة ، ولكن كما يتنازل الرجال ، فعلى الزوجة أن تتحكم فى عاطفتها زمناً يسيراً ، أثناء الحوار ، وإلا توقف الحوار ، وكتب لحياة مستقرة أن تعصف بها مشكلات ، يظن الكثير من أزواجنا أن سببها الحوار ، فيبتعدون عنه ، وفى الحقيقة إذا تعطل الحوار كانت الكارثة .

والتعقل العاطفى هو إلجام لسيل العاطفة بنظرة عقلية تتفق مع عقل الرجل ، فتقول الزوجة مثلا : (أنا مع رأيك الحكيم) ، (وجهة نظرك عاقلة) (أشعر بأننى أقيس بالعاطفة فقط) ، (ما أحوجنا إلى أفكارك ورأيك فى هذه القضية) .

ولكى ينجح هذا الأصل لابد أن يكون على قناعة وبصدق وليس تمثيلاً أو عرضاً مسرحياً ، فيزيد المشكلة ، مثلما يقول الرجل فى غضبه : (أنا لست رجلا ـ سأتنازل لك ـ أنت تفهمين أكثر منى) فكل ذلك يزيد العناد ، أو الزوجة التى تثبت تعقلها بالقوة أو الميل إلى العنف أو التسلط تحسب بذلك التعقل فتفسد الحوار .



وخلاصة الأمر هو ما يصل بالزوجين إلى التكامل ، فيساعد كل منهما الآخر ، بما هو مفطور عليه أو التنازل بما هو من طبيعته ، من أجل إنجاح الحوار فى تحقيق أهدافه .

٧ـ اللطف و اللين والابتعاد عن الغضب :

كلما لاحت فى الأفق أجواء تعطل الحوار ، أو غيوم تخفى النجاح ، علينا أن نراجع هذا الأصل بعدة أسئلة :

- هل نسلك اللطف فى تعبيرنا ؟
- هل نمارس اللطف فى حركاتنا؟
- هل اللين هو أسلوبنا الدائم ؟
- كم من المرات قاومنا فى أنفسنا الغضب ؟

لو كانت الإجابة بنعم استمر فى الحوار ، فإنك تستند إلى أصل قوى ، وإذا كانت الإجابة بـ (لا) ، فتوقف فوراً عن الحوار ، فإنك تسير فى طريق الجدال المذموم ، وفى لباقة اعتذر عن إكمال الحوار الآن ، بتأجيله إلى وقت لاحق ، وحبذا لو تم اختيار مكان فائق وزمان مناسب ، مع طبيعة ما نتحاور فيه .

اللطف سحر يواصل حوار الزوجين فى جو بديع ، ولين السلوك معجزة فى حياة الزوجين ، والذين يحرمون أنفسهم من أجوائه ، يلعب بهم الغضب ، وتلهو بهم الصرخات ويتحول الحوار إلى صراخ ، بمعنى تعبير عن معاناة وآلام أمام تعبير عن آلام ومتاعب فعندما يقول الزوج :

ـ ماذا جرى ؟ إيه اللى حصل ؟ اهدئى ؟
ـ تصرخ الزوجة : أنا قربت أتجنن هو ده الأسلوب الوحيد !!
ـ يصرخ الزوج : أنا تعبان ومحبط وأنت لا تشعرين بتعبى !؟!
ـ هى تصرخ : حرام عليك حس بيه شويه !!
امتى أتكلم معاك؟
ـ وتزداد صراخاً : ساعدنى أنا محتاجاك
ـ ويقابلها بزيادة الصراخ : أنا عايز أرتاح حرام عليك أنا عايز هدوء ويستمر الصراخ ، البديل الوحيد للحوار اللين اللطيف .

٨ـ لغة وهيئة الحوار:

لغة الحوار: إذا توفر فهم عواطف ومشاعر وكلام الطرف الآخر و المعانى والدلالات الحقيقية للعواطف والكلام والمشاعر ، كان الحوار مستمراً ، فى سلاسة ومرونة ، وهذا ما نقصده بلغة الحوار ، حتى لا يكون الزوجان وكأنهما أجنبيان يتحدثان بلغتين مختلفتين ، فيكونان فى حاجة إلى ترجمان !!

فهل كل زوجين فعلا فى حاجة إلى طرف ثالث يقول للزوجة هو يقصد كذا ثم يقول للزوج إنها تعنى كذا ، وأحسب أن الأمر سهل جداً ، فإما الطرف الثالث هو الرحمن فتتنزل الرحمات وتغشانا البركات ويفهم بعضنا بعون الله لغة الآخر ، وإما أن يكون الطرف الثالث الشيطان حتى ولو كان من الإنس ، فيفرق بين المرء وزوجه عن طريق تحويل الحوار إلى جدال وصراخ ! ،

وبالتالى لا يحتار الرجل بين اللهجة الدفاعية واللهجة الاقتراحية ! ، ولا تلجأ المرأة إلى الاستجداء ليفهم زوجها لغتها من الإصغاء باهتمام واستيعاب عواطفها ومشاعرها .

والبديل خطير أياً كان سواء كان فى الصديق للزوج أو الصديقة للزوجة ، أو الانترنت أو الدش ، مما يزيد من الفجوة بين الزوجين ، التى تعطل الحوار .

هيئة الحوار : وهو أمر مصاحب دائماً للغة الحوار ، فإن توفر أحدهما فقط دون الآخر أثر بالسلبية عليه ، فمراعاة اللغة فى هيئة غير مناسبة يفسدها ويوقفها ، والهيئة داخلية وخارجية ، وتقوم على عدة عوامل :

العوامل الخارجية :

كالحوار فى أقسام الشرطة وأروقة المحاكم ، وأماكن العمل ، ومناطق ازدحام الناس ، والأماكن المشبوهة ، حيث تكون الهيئة متدنية .

أما العوامل الداخلية :

سواء كانت نفسية أو فكرية أو عاطفية ، فإنها أكثر تأثيراً ، كالحوار عند التعب أو الغضب أو الحزن أو الجوع أو المطالعة أو المرض أو التى بعد العمل وعقب المعاناة ،حيث تكون الهيئة الداخلية على غير استعداد للبدء أصلاً فى حوار.

فإذا ابتعد الزوجان عن هذه الهيئات السلبية داخلية أو

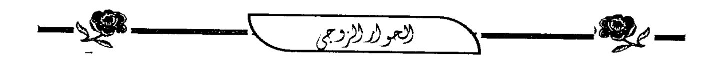
خارجية ، استطاعا أن يسلكا الطريق الصحيح إلى لغة مفهومة بمفردهما ، وبالتالى يمتد بينهما حوار ناجح لا يتوقف ، وفى النهاية يحقق أهدافه الخمسة .

***

ثانياً

حتى لا يتحول الحوار إلى جدال

١- ما الذى يخفيه الرجال من مشاعر حقيقية ؟
٢- ما الذى تخفيه النساء من مشاعر حقيقية ؟
٣- ماذا لو تعطل الحوار بين الزوجين ؟
٤- كيف ينشأ الجدال بين الزوجين ؟ من الذى يبدأ الجدال ؟
٥- كيف تنشأ صعوبة الحوار ؟ من المسئول عن تطور الجدال ؟
٦- أسباب الجدال بين الزوجين
٧- لكى لا يتحول الحوار إلى جدال



ثانياً

حتى لا يتحول الحوار إلى جدال

من المخاطر الرهيبة فى حياة كل زوجين أن يتحول الحوار إلى جدال ، ثم تراشق ، ثم إلى أشياء غير محمودة العاقبة ، سرعان ما يدمر كل لحظات السعادة والهناء ، ومن أجل أن نختصر الطريق إلى الحوار ، لابد أن نحافظ على أن يكون الحوار حواراً ، بحيث لا يصل بأى حال إلى نقطة الجدال ، فالجدال لا يأتى بخير ، ومن أجل أن نصل إلى تحقيق أهداف الحوار ، لابد من اطمئنان قلوبنا إلى هذا الدرع الواقى ، ألا وهو فهم كل من الزوجين طبيعة عواطف ومشاعر الآخر ، وما تدل عليه هذه الأحاسيس والمشاعر ، فقد يظهر أحد الزوجين مشاعر معينة ويخفى فى نفس اللحظة مشاعر أخرى ، وهذا لا يكتشفه الزوجان إلا بالحب ودوام المعاشرة ؛ لأنه شىء لا إرادى ، كل من الزوجين يفعله بطبيعته دون أدنى انتباه .

ولذلك فنقطة الفهم لهذه المشاعر مهمة ، واختفاؤها يعنى التخبط فى مشاكل وهمية ، غالباً ما تتحول إلى واقع يصدقه الزوجان ، وهما فى منأى عنه إذا تفهما مشاعرهما ، وترجما حقيقة ما تحمله هذه العواطف .

١ـ ما الذى يخفيه الرجل من مشاعر حقيقية ؟

١ـ الرجل كبشر يحزن ولكنه بطبيعته يحاول إخفاء هذا الحزن ، فيظهر مشاعر أخرى حتى لا يوصف بالرجل الحزين الضعيف الذى لا يسيطر على انفعالاته ، يحسب أن ذلك انتقاصٌ لرجولته ، ومظاهر الإخفاء تختلف من رجل إلى آخر ، فالبعض يخفيه بالهدوء وعاطفة المسالمة والبعض يخفيه بإظهار الجلد والقوة والتحمل ، بكلمات ومواقف توحى بذلك ، أو بالضحك والاستهتار بالمواقف المحزنة ، وعاطفته الداخلية تكاد تتقطع من الحزن ، مع أن كبار الصحابة الفقراء الذين أتوا للجهاد مع رسول الله ﷺ ، ولم يجدوا ما يحملهم عليه ، تولوا وأعينهم تفيض من الدمع حزناً على انقطاعهم عن الجهاد فى سبيل الله ، ولم تنتقص شعرة واحدة من رجولتهم وبطولتهم ، بل الدموع أكدت إخلاصهم وجهادهم وصدقهم ، فالتعبير عن الحزن وإن كان الرجل يخفيه ، فهو أمر فطرى ، تكتشفه المرأة الذكية وإن أظهر عواطف أخرى مثل الغضب ، الذى غالباً ما يغلف به حزنه .

٢ـ وكذلك إذا وقع الرجل فى خطإ ، فتمتلكه مشاعر الإحساس بالذنب ، فإنه لا يظهر هذا الإحساس ، لأنه يرى أن فيه ضعفاً واستكانة وذلة ، فيظهر مشاعر أخرى تختلف من رجل إلى آخر ، فقد تكون غضباً أو صبراً أو تجلداً أو إكباراً أو استهانة أو

غير ذلك ، والزوجة الذكية هى التى تتفهم ما يبطنه من مشاعر ، ولو أخفاها بغيرها ، فلا تعالج الشكل أو تتعامل مع الظاهر ، وإنما تتعايش مع الحقيقة ، وتتعامل مع الواقع الفعلى ، وبذلك تنجح فى حوار حقيقى ، أما التعامل مع الشكل فهو يفتح أبواب جدل لا ينتهى ثم تقول : نحن لا نجيد التحاور !! ولا يفهم بعضنا بعضاً !! .

٣ـ وإذا انتاب الرجل قلقٌ أو خوفٌ ، فإنه غالباً ما يخفيه ؛ لأن الخوف عكس الرجولة ، والانهيار والقلق والاضطراب عكس التحمل والقوة والجلد ، فتراه يبدى مشاعر أخرى تظهره فى موقف الرجل القوى الثابت المطمئن ، والزوجة الذكية وإن اكتشفت عواطفه الحقيقية ، لا تفضحه بها ، أو تتعامل مع الظاهر ، فيقول فى نفسه (إنها لا تشعر بى) و (لا تحس بعواطفى) ، فكلا الأمرين يحول الحوار الهادئ إلى نار الجدل المميت ، وإنما تتفهم مشاعره ، وتبدى تعاطفاً وفى نفس الوقت تصدق ما يعلنه من قوة وثبات ورجولة وثقة بنفسه ، مؤكدة له ما يطلبه ، وتفعل هى ما تتفهم من حقيقة عواطفه ، إنها معادلة صعبة ، ولكن المرأة قادرة على فعلها من أجل أن تسير سفينة الحياة ، وتنطلق طائرة النجاح .

٤ـ الشعور بالغضب الشديد الحقيقى ، يخفيه الرجل بمشاعر اللامبالاة وعدم الاكتراث ، وقلة الاهتمام ، أو إظهار عاطفة المسالمة والهدوء ، ومظاهر ذلك تظهر على لسانه من ألفاظ ، تقلل

من حجم المشكلة ، أو تنفى تماماً حجم غضبه الداخلى ، مثل (هذا أمر هين) ـ (لا تبالى) (لا تهتمى) (سيكون كل شىء على ما يرام) (اطمئنى) (لا تقلقى) وغيرها .

٥ـ قد يقع الرجل تحت وطأة الظلم ، فيتألم ألم القلوب ، ويئن أنين المكسوف ، ورجولته تمنعه ـ من وجهة نظره ـ بإظهار الألم أو التعبير بالأنين ، فتراه يخفى ذلك بأنه قد اعتدى عليه ، ويشكو من الظلم والظالمين ، وأن حقه مهضوم ، وأنه لولا هذا الظلم لفعل كذا وعمل كذا ، مع أن حسرته الداخلية تعصر أركانه ، وتفتك بأعصابه ، ويكون فى أمس الحاجة لمن يتفهم عواطفه الداخلية ، ومَنْ لذلك إلا الزوجة الواعية ؟!.

٦ـ وإذا امتلكت الرجل عواطف التردد فى فعل شئ ما ، تراه لا يبدى هذا التردد فيغلفه بعدوانية ، من أجل أن يمحو تردده ، وتأخره ونكوصه وتقهقره ، ومظاهر العدوانية تظهر فى الصوت المرتفع ، والإساءة بالكلام البذئ ، والإيماءات والحركات التى تبدأ من الإشارات القبيحة إلى سيل انفعالى غير إرادى من الضرب والسباب ، فى لحظة يفقد فيها إنسانيته تماماً ، ولو أنه أبدى عواطفه الحقيقية لا ستراح ، وكان صادقاً مع نفسه ، يكفيه أنه يكسب فى النهاية نفسه ، مثلما فعل كعب بن مالك فى قضيته الشهيرة ، عندما تخلف عن الجهاد كان من الثلاثة الصالحين الذين تخلفوا وتحمل العقاب عندما صدق فى قوله للنبى ﷺ حتى طاله العقاب

ـ لمدة عشرة أيام ـ انقطاع تام عن زوجته وحبيبة قلبه ، التى تفهمت عواطفه ، ووقفت بجواره لمدة أربعين يوماً ، حينما نزل به العقاب لمدة خمسين يوماً ، وكم كانت فرحته بتجاوز هذه المحنة ، التى أفصحت عن نجاحات كثيرة من أهمها الزوجة المتعاطفة الفاهمة الواعية ، التى لم تتخلى عنه لحظة فى محنته !! .

٧ـ ماذا لو كانت العاطفة الحقيقية قلة الكفاءة من الرجل ؟ هل يقولها ؟ هل يعلنها ؟ أنا لست على المستوى ؟! إنه غالباً ما يظهر الثقة بالنفس العالية لإخفاء مشاعره بقلة كفاءته أو انعدام تفوقه !! فيحشد من المواقف والأقوال ما يجعله يبدو شديد الثقة بنفسه ! ربما يعرض قدراً من تاريخه أو مواقف من بطولاته أو كلاماً يوحى بذلك ، وكلما ارتفع الكلام دل على تدنى كفاءته وعدم ثقته بنفسه ، والتى تتفهم هذا اللغز تستطيع فعلاً أن تعالج الكفاءة الضعيفة دون أن تتفوه بها أو تظهرها له ؛ لأنها إن فعلت ذلك فقد حلت الكارثة ، فى جدال لا ينتهى إلا بمشكلة زوجية ، وخلاف قد يتعمق مع الأيام .

٢ـ ما الذى تخفيه المرأة من مشاعر حقيقية ؟

١ـ المرأة تغضب أو تمتلك مشاعر عدم التقدير والاحترام أو اختفاء الاهتمام العاطفى فإنها لا تظهر هذه الأحاسيس ، وتغطيها للإخفاء بمشاعر القلق واللهفة والاضطراب ، حتى لا تظهر فى

موقف الضعيف ، الذى يعلن عن هزيمته فى حرب غير معلنة ، فهى تشترك فى إخفاء عواطفها مع الرجل ، ولكن كل بطريقته المفطور عليها ، والتى يمارسها دون إعداد لها أو دراية بها .

٢ـ الشعور بالخطإ والندم ، والإحساس بالذنب ، لا تظهره المرأة ، بل أيضاً تظهر غيره ، مما يضفى عليها فى تصورها الشفقة عليها ، والتفاعل العاطفى ، والدفء الشعورى ، فتبدو قلقة غير مطمئنة فى وجدانها ، مضطربة فى داخلها ، مشوشة فى تفكيرها ، لتخفى شعورها بالندم أو إحساسها بالذنب أو انزعاجها من أمر ما .

٣ـ حزن المرأة قد يستبد بداخلها ، ويأكل من مشاعرها ، ولكنها تبدو فى حال عاطفى آخر ، حيث تملأ الكون من شكواها بأنها غير مرتاحة ، وداخلها يحدثها بعدم الرضا بالأمر ، وهى فى الحقيقة تخفى حزنها وندمها وأسفها .

٤ـ ألم المرأة قد يسيطر على وجدانها ، ولكنها تخفيه بالشك والارتياب أو بالخوف والحرص ، تحسب بذلك الابتعاد عن مواقف تبدو فيها ضعيفة الإيمان ، أو هشة الوجدان ، أو حتى تبعد خصومها عن الشماتة فيها أو السعادة لآلامها ، والزوج الواعى هو من يتعامل مع حقيقة العواطف لا ظواهرها ، ولكن فى ذكاء وحنكة ، فيساندها ويشاركها ويتعاطف معها فى آلامها ، دون أن يكذب أو يلوم أو يعاتب ظاهر عواطفها من الحرص أو الخوف أو

الشك ، فيقول على سبيل المثال : (أنا متفق معك فى حرصك أو تخوفك أو شكك ، فالذى يحدث يسبب ألماً فى النفس ، ويدعو إلى الأسى والحزن) .

٥ـ إذا تعرضت المرأة لجرح فى مشاعرها ، فإنها تحاول أن تخفية تارة بالتسامح والتنازل ، وأخرى بالتودد والمحبة ، ولكن الزوج العاقل هو من يكتشف الألم النفسى لجرح المشاعر ، فيوافقها فى المحبة ويشكر تسامحها ، ولكنه يعالج الجرح ويزيل الألم بمهارة وذكاء .

٦ـ خيبة الأمل تستبد بمشاعر المرأة حينما تصطدم أو تفاجئ بما لا ترضاه ، فيلفها حزن عميق مكبوت ، وإن ظهر على قسمات وجهها وفلتات لسانها ، فإنها تجتهد فى إخفائه بإظهار مشاعر السعادة والسرور والفرحة الغامرة ، فتبدو فى غاية السعادة والحيوية ، فإن اقتنع الجميع بذلك فإن على الزوج أن يتنبه لحاجتها إلى من يرفع عنها ألم الخيبة ، ومعاناة الصدمة .

٧ـ اليأس إذا سيطر على عواطف المرأة ؛ حيث لا أمل فى الإصلاح ، أو استرجاع الأيام الحلوة ، أو قضاء أوقات طيبة أو معايشة كريمة ، فإنها تبدو فى صورة متفائلة ، وكأنها تستعمل التفاءل فى إخفاء اليأس ، فتتكلم عن التفاؤل وتنشر الأمل ، ولكنها تحمل إحباطاً لا حد له فى داخلها ، تكون فى أمس الحاجة لمن يتفهمه ، فينتشلها من قاعه العميق ، خاصة أنها تبدو متفائلة

بكلامها وحديثها ومواقفها .

٣ـ ماذا لو تعطل الحوار بين الزوجين ؟

لا شيء أمام سؤالنا إلا الهروب أو سرقة الأدوار ، وهما شران عظيمان ينذران بكارثة زوجية ، فالزوج يهرب من الزوجة ، من البيت ، من الأوجاع ، من المشاكل ، من النكد : إلى أصحابه ، إلى عمله ، إلى المقهى وأخيراً إلى النت ، الذى يحسبه حلاً وهو يزيد المشكلة تعقيداً ، فالصمت الزوجى ينمو ، والهدوء الذى يريده يتحول إلى خرس زوجي يزداد مع الأيام ، وكل ذلك على حساب الحوار ، وبالتالى يموت الحوار ويدفن ، ولا يستطيع الزوجان استرجاعه إلا إذا عاد الميت إلى الحياة ! ، وهذا ضرب من الاستحالة فى دنيانا .

والكارثة الثانية هى ما أسميته (سرقة الأدوار) بأن يتعاظم دور الزوجة فتقوم بدور الرجل وليس ذلك من طبيعتها فتميل إلى التسلط والسيطرة والعنف والقوة ، أما هو فيميل إلى الهدوء والسلاسة والرقة والحنان ، وتخرج شكاوى الرجال بتسلط نسائهم ، وهم الذين تخلوا فى الأصل عن دورهم ، فكل إهمال فى أحد الأدوار هو فى الحقيقة تبرع للطرف الآخر للقيام به ، ومن هنا ينشأ التخبط فى الحوار ، حتى يفاجأ الزوجان بأعمال لم يتفق عليها ، وأفكار ومواقف دون علم بعضهما ، مما تفتح أبواب الجدل

ثم الشقاق والصراع ، بما يسمى (عملية إعدام الحوار) بمعنى أن يكون الحوار منتفياً تماماً لا وجود له ، خاصة إذا تحول الأمر إلى سلوك ، فسلوك كل زوجين لا يخرج عن خمسة أنواع :

١ـ سلوك يرضى به الطرف الآخر .

٢ـ سلوك لا يظهر الرضا أو عدمه .

٣ـ سلوك غير مرض ويسهل تغييره .

٤ـ سلوك غير مرضٍ ويصعب تغييره .

٥ـ سلوك غير مرضٍ ويجب تغييره .

فالأغلب أن مرحلة السلوك تحتاج إلى مزيد من الجهد ، والقوة على التغيير ، والإرادة التى تقهر التصلب على الرأى أو مخالفة الشرع أو التصرفات الشائنة فى المعاشرة ، أو حتى للاستمرار على المعاملة بالمعروف .

٤ـ كيف ينشأ الجدال بين الزوجين ؟
من الذى يبدأ بالجدال ؟

قبل أن نجيب عن هذا السؤال ، نطرح سؤالاً تمهيدياً : من الذى يبدأ الجدال الزوج أم الزوجة ؟ ، لأننا فى ضوء معرفة ذلك ، يتبين لنا كيفية النشأة ومراحل التطور ؛ لأن الرجل له مدخله فى الجدال ، ويختلف تماماً عن المرأة .

اتفق الخبراء والمتخصصون بالمجال الزوجى أن المرأة هى التى

تبدأ بالجدال دون ادراك أو قصد منها أو دراية ؟ كيف ذلك ..
عندما تتحدث المرأة عن مشاعرها السلبية ، وإحساسها المحبط ، وجرح قلبها ، لا تتحدث بصراحة ووضوح دائماً ، ولكن تلقى بدلاً من ذلك عدة أسئلة ساخرة فى أسلوب تهكمى تحمل فى مضمونها بشكل غير مباشر كل ما يزعجها ويقلقها ، وكأنها تقول :

أنا غير راضية

أنا غير موافقة

فالمرأة حينما يتأخر زوجها ، تصبح قلقة ومشغولة عليه ذهنياً ووجدانياً ، وتخشى أن يكون قد حدث له مكروهٌ .

وبدلاً من التحدث بشكل مباشر والتعبير عن قلقها وانشغالها وتشتت ذهنها ، فإنها تعبر عن نفس المعانى ولكن بإلقاء أسئلة لوم وعتاب واتهام فبدلاً من قولها :

(لقد قلقت عليك)

(اننى جلست ساعات فى انتظارك)

(لقد تشتت ذهنى) .

إذا بها تقول : (كيف تتأخر بهذا الشكل ؟)

(أنت لا تبالى بأى شىء ؟)

(هل فكرت بانتظارى لك ساعات ؟)

وبالطبع إذا كانت هذه الأسئلة اتهامية ، فهى تحمل وجهاً

متجهماً ، وأسلوباً تهكمياً ، وصوتاً ساخراً ، ونبرة متوعدة ، وهى لا تريد من هذه الأسئلة جواباً ، وإنما هى أسئلة تنقل من خلالها ما تعانيه داخلياً ، وكأنها تعلمه : لا عذر عندك للتأخير .

الرجل لا يغوص فى بحر العاطفة ، ليبحث عن الإحساس المجهول لدى زوجته ، وإنما ما يفهمه من خلال هذا الحوار هو عدم رضاها عن سلوكه واتهامها له ، وبالتالى هو لا يسمع لمشاعرها كما أرادت هى ، ولا يحس بقلقها على تأخيره وهو ما تقصده المرأة .

ولذلك كله يلجأ إلى اللهجة الدفاعية وتبدأ الحدود والحواجز تزداد بين الزوجين من سوء التفاهم والخلاف حيث يقل التفاعل العاطفى من الرجل .

وقد تقصد المرأة الزوجة أن تلقن زوجها بهذه الأسئلة درساً لا ينساه حتى لا يعود إلى التأخير مثلاً ، ولكنها لا تدرى أن جرح قلب الزوج قد تعمق دون قصد منها ، وأن درسها لن يتعلمه أبداً ، حتى أن بعض الزوجات كما قال لى أحد الأزواج أن زوجته قالت له : سأجننك !! وأخرى مثلها تقول : سأعلمك !! وثالثة تقول سأربيك !! .

ولو وفرت المرأة على نفسها الطريق وصرحت فى وضوح عن قلقها وعن حزنها وعن تشتت ذهنها ، ربما فتحت طريقاً عاطفياً لقلب الرجل ، فتنقلب اللحظة إلى علاقة حميمة فى هناء

وإسعاد ، لأن حاجة الرجل شديدة إلى أن تقبله زوجته وأن رضاها يقوى فيه الإحساس بالبذل والعطاء ، وإن كان بعض الرجال يبدون على غير ذلك قاصدين ، فإن هذا تصنع يخالف الحقيقة والواقع ، ولا يستمر عليه كثيراً ، فأقسى ما يعانيه الرجل أن يفقد صورة (فارس الأحلام) الملهم دائماً لزوجته والمطلوب دوماً منها.

٥ ـ كيف تنشأ صعوبة فهم الحوار ؟
أو من المسئول عن تطور الجدال؟

هذه شكوى الكثير من أزواجنا ، نعم نتحاور ولكن لا يفهم بعضنا مرامي التحاور وما وراء الحوار ؟ .

ومع أن الدراسات أثبتت أن ٨٧ ٪ من الأزواج يلجئن إلى الحوار و ٤ ٪ يلجئن إلى الرسائل الحوارية ، فهناك حاجات للحوار من الزوجين نفسية وفكرية ، إذا تعرفنا عليها استطعنا بالفعل أن نجيب على شكوى الأزواج ، وربما هذا الجدول يختصر الإجابة :

الأزواج	اللهجة	متى تستخدم	معناها
الرجل	الاقتراح	مشاكل خارج البيت مثل مشاكل العمل والأصدقاء	يطلب المساعدة في حل المشكلات

الأزواج	اللهجة	متى تستخدم	معناها
الرجل	دفاعية	عند إحساسه بالخطإ أو أنه ملام داخل المنزل أو مع زوجته	يدافع عن خطئه أو يحمى نفسه من توجيه العتاب إليه
المرأة	دائماً عاطفية	رغبتها فى التعبير عن مشاعرها وما تعانيه من مشاكل	تطلب دعم زوجها ووقوفه جانبها
المرأة	اسمعنى	عندما تطلب إصغاء الزوج باهتمام لحديثها	شاركنى بمشاعرك فيما أتحدث عنه

من مساوئ انعدام الفهم أو سوء الفهم ، بين الزوجين ، ظهور المستمع البديل ، وغالباً ما يكون فى الأصدقاء ، فتلجأ الزوجة إلى جارتها أو صديقتها ، وتباشر الحديث معها ، مما يحدث فجوة بينها وبين زوجها ، الذى أصبح فى قناعتها لا يفهم حوارها أو يفهمه بشكل غير ما تريد .

وقد جاءت شكوى بعض الأزواج من زوجاتهن اللاتى ارتحن إلى الصديقة البديلة ، بأنهن ثرثارات ، ويفشين الأسرار ، ويتحدثن عن دقائق لا يعجبه التحدث عنها ، وفى الأغلب هو المسئول عن ذلك ، إذ إن رغبة الزوجة أن يستمع إليها فقط ، فلما لم تجده مستمعاً أو مهتما ، ذهبت تبحث عن البديلة ، حيث إنها تبحث فقط عمن يستمع لها !! .

نعم الرجل لا يحب أن يستمع إلى التفاصيل ، وإن أنصت فلا يتذكرها ، بالإضافة إلى أن الدراسات أثبتت أن قدرة الرجل على فهم واستيعاب العملية اللغوية يقل بعد الثلاثين من عمره بينما الأمر يستمر عند المرأة وهذا ما يفسر انصراف الرجل عن التفاصيل وسر نسيانه لدقائق الأمور التى لا تنساها المرأة أبداً .

فكيف يذهب الرجل يشكو وهو المسئول عن تطور الجدال ؟! .

٦ـ أسباب الجدال بين الزوجين

١ـ الرجل : عندما يشعر أن المرأة لا تقدر أو تحترم وجهة نظره .

٢ـ المرأة : عندما تشعر أن الرجل لا يقدر مشاعرها أو يحترم حقها فى حرية التعبير عن مشاعرها .

٣ـ عندما يعترض أحد الزوجين على أسلوب وطريقة الطرف الآخر فى الحديث معه .

وما زال الجدل مستمراً
قصة قصيرة

طلبت هي من زوجها إحضار فاكهة ، وفوجئت بأنه نسى تماماً إحضارها ، جلس هو وقد انتابته مشاعر متوقدة ، وحساسية جرت في عروقه خوفاً من النقد اللاذع الذى سيلقاه من زوجته ، وقال في نفسه :

هل يا ترى ستفهم ما أشعر به ، هل سأجد منها التأييد لموقفى ، فإننى بالفعل نسيت تماماً ، ولا أدرى ماذا أفعل الآن ، يارب ساعدنى .. فى نفس الوقت هى شعرت فى داخلها بخيبة أمل ، وامتلكتها عواطف حزينة ، وبدأ الألم يسرى فى نفسها وتساءلت : لابد أن أحاول التعبير عن هذا الألم ، لابد أن أفصح عن هذه المعاناة ، وتساءلت :

هل سيسمعنى ؟

هل سيهتم بحديثى ؟

هل سيشاركنى تعبيرى ؟

هل سيفهمنى ؟

يارب يسمعنى يارب يفهمنى !

وتجمع هى شجاعتها لتحاوره وتحدثه وتعبر عن آلامها وحزنها وخيبة أملها ، فإذا بنبرة صوتها وقسمات وجهها ونظرات عينها ،

تحاول عن طريقهم التعبير عن داخلها !! ومن حيث لا تدرى هى بمنظرها وشكلها وصوتها وعينها ووجهها !!

هو يشعر بعدم تقديرها له ، وأنها لا تحترمه كزوج ، وأنه بالفعل قد أهين ، فهل يسكت ويحاول إخفاء هذه المشاعر ، ويعمد إلى المسالمة والهدوء ليبدو مسيطراً على انفعاله بأنه كان عليها أن لا تنزعج أو تتألم لما حدث ، وأن الأمر يسير ولا يحتاج إلى كل ذلك .

هى تشعر بأن هذه الردود ليس فيها أدنى تقدير لعواطفها ، وما تحس به ، وأن زوجها لا يقدر معاناتها ولا يحس ، فقد تبلدت عواطفه نحوها .

وعلى الفور يحاول هو الدفاع عن نفسه ، ويبدأ فى تبرير موقفه ، بأنه كان متعجلاً ، وربما لو اشترى الفاكهة لضاعت أمور أكبر من ذلك ، وأن الوقت كان متأخراً والفاكهة المتبقية ربما لم تكن صالحة ، وبينما هو يردد دفاعاته ، هى يزداد شعورها بأنه لا يفهمها ، وعدم استجابته عاطفياً لها أو تفاعله وجدانياً مع ما تشعر به ، فتتكلم ولكن بشكل ينم عن انتقادها لزوجها ، وأنها لم توجه إليه اللوم أو العتاب أو الاتهام ، مما يجعله ينزعج ويغضب ويطلب منها : الاعتذار عن الإساءات . هى لم تكن تتوقع منه أن يطلب الاعتذار ، ويزداد انزعاجها وتتأكد أحاسيسها بأنه لا يريد أن يفهمها ، وتطلب منه هو أن يعتذر وما زال الجدل مستمراً !! .

٧ـ لكى لا يتحول الحوار إلى جدال

أولا : المرأة

م	سبب جدال المرأة	عمل الزوج لمنع الجدال
١ـ	زوجها يقلل من أهمية مشاعرها	بدل تجاهلها أو الحكم عليها : على الزوج أن يشعرها بقيمتها وصدق مشاعرها .
٢ـ	زوجها لا يعيرها اهتماماً وعليها أن تطلب منه دائماً أن يقوم بالأعمال	بدل الإهمال على الزوج أن يشعرها بالاحترام وأنها مهمة بالنسبة إليه
٣ـ	عندما ينتقدها وتشعر بأنه يريدها أن تكون كاملة فى كل شىء	يحاول فهم حقيقة عواطفها وأن يطمئنها بأنه يحبها ولا يوجد إنسان كامل
٤ـ	عندما يرفع صوته أو يبرهن على أنه صواب وهى المخطئة	أن يشعرها بالاستماع بدل التصغير والامتهان

م	سبب جدال المرأة	عمل الزوج لمنع الجدال
٥-	عندما يستصغرها ويتهمها بتضييع وقته	أن يشعرها بالاحترام والتقدير لأفكارها وأن الوقت معها مثمر وممتع
٦-	عندما لا يستجيب لطلباتها وكأنها غير موجودة	أن يشعرها بأنه يهتم بها ويقدر طلباتها الغالية
٧-	عندما يبرهن لها أن الأمر لا يحتاج منها للانزعاج أو التوتر	حتى لا تشعر بعدم مساندته لها : عليه أن يقرها على مشاعرها ويتفهمها

ثانياً : الرجل

م	سبب جدال الرجل	عمل الزوجة لمنع الجدال
١-	عندما تنزعج زوجته لأمور تافهة أو تنتقده على أعماله	يحتاج للشعور بقبولها له كما هو بدلاً من الاحساس بأنها تسعى لتحسينه
٢-	عندما لا تقدره وتقول له ماذا عليه أن يفعل	بدل الامتهان أن تشعره بالتقدير والاحترام

م	سبب جدال الرجل	عمل الزوجة لمنع الجدال
٣-	عندما تلومه على تعاستها وعدم سعادتها	عليها أن تشجعه بدل الشعور بالإحباط
٤-	عندما تشتكي من الحياة رغم ما يقدمه لها	أن تشعره بالتقدير لما يفعله بدل اللوم والعتاب
٥-	عندما تقلق لكل أمر وكأنه السبب فيشعر بعدم ثقتها به .	تشعره بالثقة به ، وأنها تقدر جهوده
٦-	عندما تطلب منه الكلام أو القيام بأعمال لا يرغب فيها فيشعر بعدم احترامها	لا تضغط عليه ولا تشعره بالعجز وتقبله كما هو
٧-	عندما تنزعج لكل أمر قاله أو فعله فيشعر بعدم الثقة به	بدل الرفض والكراهية تشعره بالقبول والثقة
٨-	عندما تتوقع منه أن يفهم ما تريده فيشعر بالعجز وعدم فهمها	تشعره بالرضا عنه وقبولها له ، بدل أن يشعر بالفشل

ثالثا

كيف يتحاور الزوجان ؟

١- زوجي عصبي - زوجتي عصبية
٢- زوجي بعيد - زوجتي بعيدة
٣- زوجي يغضب - زوجتي تغضب
٤- زوجي يصرخ - زوجتي تصرخ

١ـ (زوجي) عصبي (زوجتي) عصبية كيف يكون الحوار ؟

في مجتمعنا يطلقون على الإنسان العصبي ، متقلب المزاج ، الناس يبدأون الانفعال من نقطة الصفر ، ولكنه يبدأ من نقطة ١٠٠ ، الناس ينفعلون لأشياء تستحق أن ينفعلوا من أجلها ؟ هو ينفعل لأدنى شيء أو من لا شيء ! ، الناس في انفعالاتهم قد يلوحون بأيديهم أو يصرخون ، هو يصرخ حتى يهطل ، ويده تكسر كل ما يقابلها ! ، الناس ينفعلون ولكنهم يحترمون الكبار ، هو يبدأ معركته بالنيل من الكبار بمالا يخطر على بال .

هؤلاء العصبيون تراهم في حياتنا ، ويعيشون معنا ، وفجأة ينفعلون ، ثم نلملم بعدها ما أحدثوه من كوارث ، ثم يذهب كل واحد إلى حال سبيله ، وينتهي الأمر بين (الحوقلة والحسب الله) (لا حول ولا قوة إلا بالله) أو (حسبنا الله ونعم الوكيل) أو بين دعوات بالهداية أو هد الحيل والقوة .

ولكن أن يكون هذا الإنسان العصبي هو الزوج أو الزوجة ، أجارك الله وأمدك بعونه ، ورفعك من كل سوء ، لأنها متكررة بين الحين والحين ، وقد تكون مستمرة على الدوام ، وفي كل مرة تنطلق الألسنة (ثاني) : حيث لا ثالث لها .

ومن تخفيف الله على بنى الإنسان ، أن جعل الله الزوج رجل والزوجة امرأة ، ويسر لنا طرقاً للتعامل مع مزاجية الزوج أو الزوجة .

كيف يكون الحوار مع زوج عصبى ؟

١ـ لا تتعصبى :

تحاول المرأة أن ترد على عصبية الرجل ، بإلقاء أسئلة تزيد من عصبيته ، مثل : أنت لا تسمعنى ؟ أنت لا تهتم بى ؟ أنت عديم المشاعر ؟ ، أصبحت غير مهمة بالنسبة لك ؟ وفى عصبيتها تتذكر الشريط الأسود لحياته معها ، فتذكره بالسلبيات من الأقوال أو المواقف فيزداد عصبية .

٢ـ الزمى الصمت :

اتركيه فى عصبيته ، والزمى الصمت ، وإن جاهدتك نفسك على الكلام ، تنازلى عن حقك فى هذه اللحظة ، ليس من باب الضعف أمام عصبيته ، ولكن من باب التسامح ومساعدته ، فى لطف المرأة وسحر الأنوثة ، اظهرى جمالك الداخلى ، فى الحلم والأناة .

٣ـ ادعيه للحوار :

ثم ادعيه بلا ضغوط للمناقشة والحوار واستئناف الحديث وساعديه على التعبير ، واسأليه ماذا تريد منى ؟ سأكون طوع

يديك ؟ وأجيبيه بنعم ، هناك تذهب عصبيته ، وربما اعتذر لك عما صنعه من كوارث في قوله أو فعله .

٤ـ اتركيه وشأنه :

وإن طلب الرحيل أو البقاء وحده ، امنحيه حقه ، في حب ومودة ، فإن عاد استقبليه كأن شيئاً لم يكن .

لعل في رحيله بعض الوقت ، نسيان لمزاجه العصبي ، ودخوله في كهف الصمت ، ربما يجعله يفكر في هدوء في استعادة نفسيته ، امنحيه ما يطلب وعلى الفور من هدوء أو صمت أو رحيل ، ولا تنزعجي أو تتمتمي بكلمات تعبرين عن إعجابك برحيله ، ولكن اظهري له أنك محتاجة إلى وجوده ، وساعديه في حب على البقاء وحده ، كل ذلك سيجعل عودته سريعة ومحمودة .

كيف يكون الحوار مع زوجة عصبية ؟

١ـ مودة زيادة :

في الحالة الطبيعية جعل الله بين الزوجين مودة ورحمة ، والمطلوب في هذا الحال مودة زيادة ورحمة أوسع ، من الوضع الطبيعي ، وربما يتعجب البعض ويسأل : أبعد نوبة الصراخ أو رمي الأطباق أو تكسير الزجاج أو هدم البناء أو تقطيع الملابس ، تكون مودة زيادة ؟ .. ما معنى ذلك ؟

المعنى الذى نقصده أن يُمنح فى هذه اللحظة قليل من الحب ، الذى يواجه حتماً بالرفض ، ولكنه يؤثر فى تحسين الوضع قليلاً ، أو يجعله على الأقل متجمداً ، لا يزيد أو ينمو ، وبعدها قم بعمل شىء ولو قليل ، بشرط أن يكون له خصوصية لدى الطرف الآخر ، أى شئ مفضل له ، سواء طعاماً أو شراباً أو مطالعة أو مشاهدة أو صوتاً أو مساعدة أو خدمة ، حسبما يتطلب الحال ، فالتخفيف مثلاً عن الزوجة فى عصبيتها ، بتحضير الطعام أو ترتيب المنزل ، أو غسل الأطباق ، يجعلها تشعر باهتمامك ويساعد فى إزالة مشاعرها السلبية ، ومحو آثار العصبية والمزاج المتقلب .

ولذلك انطلق بحواسك الخمس غير عابئ ولا تتردد ، فإنها بإذن الله تؤتى ثمارها من لمسة حانية أو همسة مؤثرة أو قبلة شاعرة أو كلمة هادئة أو بسمة ساحرة .

٢ـ تعبير سيال :

ربما التعبير فى جو من الحرية ينهى تماماً العصبية ، فلماذا لا نمنح لبعضنا وقتاً للتعبير والدردشة والحديث والتحدث ، دون ضغط أو تسلط أو إكراه ، فى لباقة ومهارة يمنح الزوج امرأته وقتاً للتعبير عن مشاعرها وتظهر ما بطن من عواطفها بدون إجبار ، فى أى وقت تختاره هى ، وبأى حال تكون فيه مستعدة ، حتى إذا رغبت بالبقاء وحدها بعض الوقت ، أو تبكى ، فاتركها ، ولكن مع

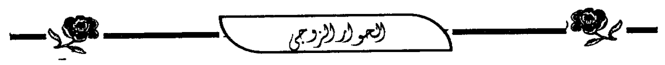
كل هذه المواقف أكد لها عن رغبتك القوية والجامحة فى مساعدتها ، حتى تشعر بالأمان .

٣ـ ابتعاد رشيق :

الأهل والجيران والأصدقاء والأبناء ، قد يكون أحدهم من أسباب تعصب الزوجة ، من الالتزام مع هؤلاء خاصة الأبناء ، بشكل معين أو أسلوب محدد أو روتينية ثابتة ، فابعد هذا المانع الخارجى إذا أردت الحوار ، خذ الأطفال بعيداً ، اجعلهم يرحلون بعض الوقت ، وامنح زوجتك وقتاً للراحة ، وفرصة للاستجمام ، سواء كان فى المنزل أو خارج المنزل ، أو فى أى مكان تفضله ، أو فى صحبة من تحب من أقاربها أو صديقاتها .

٤ـ كن مكانها :

بمعنى حاول أن تشعر بشعورها ، حاول أن تنفذ إلى داخلها ، حتى تهدأ ، ولا تشعل ناراً على النار ، فتكتوى أنت وهى ، سواء بنكات أو تهكمات أو تعليقات سيئة أو كلمات جارحة ، أو الإفصاح بغباء عواطفها ، أو سطحيتها أو التقليل منها أو تكذيبها ، كل ذلك كفيل بإشعال الحريق ، وغلق أى حوار ، ولكن إن كنت مكانها كنت ستفعل كما فعلت ، هذا المعنى يريحها ويهدأ من عصبيتها بل إن وضعت نفسك مكانها ، ستكون أقل بكثير مما تعانى هى منه من أعمال البيت والأطفال وغير ذلك ، فوقتك قصير بالنسبة لما تقضيه هى بالمنزل وأعمال البيت .



٥ـ اعتذر يا رجل:

تجرأ وتنازل وقل : آسف ، خاصة عندما تخطئ فى حقها ، فمهما كانت العصبية المدمرة ، أو المزاج المشتعل ، ستقبل اعتذارك ، ويتم الصلح ، ويستكمل الحوار فى جو بعيد من الصخب ، هنالك يكون الزوج محترماً محبوباً ومقدراً فى البيت ، إذا أمر يطاع ، وإذا طلب يجاب ، وإن نشد الراحة استراح ، فإذا تمنى الجمال رآه ، وإذا اشتهى طعاماً لم يطعم سواه ، جرب واعتذر ، وستجد كل ما يسرك .

***

٢ـ الحوار الزوجي عن بُعد

قد يسافر الزوج أو يبتعد لسبب ما عن زوجته كالدراسة أو العمل أو العائلة أو غير ذلك ، ويستمر بينهما الحوار ، ويسمى (الحوار عن بُعد) ، فهل رغم مئات الكيلومترات يكون هذا الحوار ممكناً أم مستحيلاً ؟ وهل يحقق أهدافه أم يحدث فجوة بين الزوجين ؟ .

ووفق ما نشره مركز دراسة العلاقات عن بُعد ، فإن ٧٠٠ ألف يعيشون علاقات طيبة جداً ، فما الأسرار فى هذا الاستمرار لهذا النوع من العلاقات ؟ وما يتطلبه نجاح حياتهما من أسباب ؟.

أول الأسرار : وضع قواعد لحياة الزوجين :

فى كل وضوح وبكل صراحة ، إذا تفاجأ أحد الزوجين بابتعاد الآخر عنه ، أن يتفقا معاً على قواعد يلتزمان بها ، فى الابتعاد ، فالدراسة تقول إن ٧٠ ٪ من الأزواج الذين يتعرضون لمثل ذلك لا يضعون قواعد لحياتهما ، وبالتالى تتأثر علاقتهما بالسلبية .

ونعنى بالقواعد ، أسس للتواصل والحوار ، مثل : التحدث بالهاتف أو النت أو الكتابة أو الرسائل بالمحمول أو التقابل كل فترة إذا كانت مسافة البعد تسمح بذلك .

ثانى الأسرار : فن التعبير عن النفس :

قال أحدهم : هل فقط الحوار عن بعد ، يكون بالكيلومترات أم

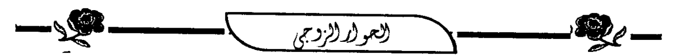
فى نفس المنزل قد يكون عن بعد ؟!! قلت : هذا قد يكون ولكنه ليس الأصل الذى يجب أن يكون ، وقد ينفع فى هذا الحال ، نفس الأسرار ، فى التعبير عن المشاعر ، والإفصاح عن الأحاسيس ، ونقصد بكلمة : (الفن) الأخذ بكل محسنات التعبير وفصاحته أمام عواصف المشكلات ، حتى لا يتخيل الزوجان أن أى مشكلة تواجههما ستكون نهاية العلاقة الزوجية !! (والفن) هو ممارسة كل أجواء الحوار من الاعتذار والحكايات ورواية الأحداث وتبادل الأسرار مهما كان البُعد .

ثالث الأسرار : التمتع بالحياة

عنوان الزوجين : انطلق وعش حياتك ، تمتع بحريتك ، فى إطار الشرع والطاعة ، لماذا تضيق واسعاً ؟ ولماذا تغلق أبواباً مفتحة ؟ والتمتع الحقيقى فى الإيمان والطاعة لله تعالى ، فهو الحارس فى البُعد ، والحافظ رغم المسافات ، والالتقاء الحقيقى هو ما يكون على الطاعة والعبادة ، حيث تتنزل البركة على الزوجين ، وتغشاهما الرحمة ، وتحوطهما الملائكة ، فكل عمل على طاعة الله عبادة لله ، وكل لقاء على الطاعة ، هو استمرار فى حوار دائم ، سواء كان مكتوباً أو مسموعاً أو مقروءاً أو مرئياً !!

رابع الأسرار : الحوارات الحميمية :

خاصة عن طريق النت ، مما يجعل المشاعر الحميمة تلهب الأشواق ، وترسل العواطف ، وتقطع الملل وتُنسى مرارة



الابتعاد ، فالحوارت الحميمية اليوم قد تكتمل بالصوت والصورة عبر النت ، مما يخفف من فواتير الهاتف ، وتجعل الحديث شيقاً ، والساعات ممتعة ، فتزيد الثقة بين الزوجين ، ولا يعبئان بالمخاوف أو الوساوس أو الغيرة ، التى غالبا ما تبدو فى أفق الابتعاد .

***

٣- زوجي يغضب !
زوجتي تغضب !
كيف يتحاور الزوجان رغم الغضب ؟
١- زوجي يغضب ماذا أفعل ؟

الزوج عندما يغضب ، لا يرى وجهه ، ولا ملامح جسمه ، ولا يديه ولا قدميه ، فهو ثائر إلى أبعد حد ، كأنه يريد أن يفترس زوجته ، أو يقضي عليها ، فالنار تخرج من عينيه ، ويبدأ بالصراخ والاتهام ، متسلحاً بأسلوب هجومي به ينال من أخطاء وعيوب زوجته ، وكلما ذكر عيبا علا صوته أكثر ، ولا يترك مجالا للزوجة للكلام أو الدفاع أو تبرير موقفها .

لقد وصلت إليّ الكثير من الرسائل ، أجملتها تحت عنوان (زوجي يغضب) ماذا أفعل ؟

إن مجرد السؤال ينم عن حب ومودة ، ومحاولة جادة من الزوجة إلى التواصل واستمرار الحياة الزوجية ، ولكنها لا تريد حبيبها في هذه الصورة الغاضبة وهذا المشهد المأساوي ، وسأحاول أن أقدم لكل زوجة ما يعينها في حوار ناجح مع زوجها الغضوب ، وليس كلامي اتهام للنساء بالتقصير ولكن قد تكون بعض الزوجات لهن مهارات في امتصاص الغضب ، ولكنه نوع

من التذكير بيننا ، وقبل أى كلام ، إذا كان زوجك غاضبا ، لا تتكلمى ، لا تدافعى ، لا تصرخى ، لا تبكى ، لا تتهكمى ، لا تسخرى ، لا تضحكى ، لا ، لا، لا .

فقط : اتجهى إلى زوجك ولا تخافى ، واحضنيه بقوة وحنان ، وقولى بهمس فى أذنه : (آسفه يا حبيبى وحقك علىّ) ، وبينما أنت فى حضنه اطبعى قبلة رقيقة فى عنقه ، ثم قولى له فى رقة : (ماذا تريد منى وأنا أفعله لا أريد أن أراك زعلان) ، فى نبرة حزن وأسف وبكاء الزوجات .

هنا زوجك سوف يهدأ ويسكت ... لماذا ؟ لأنك استعملتى هذه الأسلحة الفتاكة للغضب :

ابتسامة الرضا
وعين المحب
وعناق المودة
وقبلة الحياة
والكلمة الجميلة
والعبارة الرقيقة

جربّى ولا تخافى ولا تقولى لا أستطيع أن أقرب من زوجى وهو غاضب ، أقول لك عن سر ، الرجل يحتاج فى غضبه لهذا ؛ لأنه كالذى أوقع نفسه فى مستنقع ويريد الذى ينشله منه ، وفى نفس الوقت يريد أن يخرج من المستنقع قويا منتصراً عزيزاً زعيماً ،

فانتشليه واجعليه منتصراً ، سيزول غضبه فى لحظة !!

وبذلك تنقذين **أولاً** : الحوار من التوقف ، **ثانياً** : تنقذين كل مالذ وطاب فى البيت من الكسر ، **ثالثاً** : تنقذين نفسك من عناء ترتيب البيت وجمع المكسور وتنظيف المكان ، **رابعاً** : تنقذين حياة زوجية من أن يعصف بها الغضب .

* **اعلمى أيتها الزوجة الذكية** : أنك لا تواجهين زوجك فى شخصه ، وإنما تواجهين الغضب الذى استبد به ، ولذلك فكلما كنت تخاطبين حبيبك بعواطفك وكلماتك الرقيقة تنتصرين على الغضب ، المتربص بكما ، فهو من صنيعة الشيطان ولقد علمنا ذلك رسول الله ﷺ بكلمة تقال عند الغضب : « أعوذ بالله من الشيطان الرجيم » ، فما أجمل أن نتحصن بالله تعالى على عدونا المتربص بنا .

ومن هنا فالمشكلات لا يخلو منها بيت ، ولا يوجد زوج لا يغضب ، ولكن لابد أن توجد زوجة ذكية ، تمتص الغضب ، ولامتصاص الغضب خطوات نجملها فى عدة نقاط لزوجاتنا الذكيات :

١- لا تلح عليه بالسؤال فيما يضايقه إلا إذا صرح هو بذلك .

٢- لا تفكرى بأن الحب قد انتهى أو فتر فهذا أمر طبيعى .

٣- عند غضبه لا تستقبليه بالشكوى من الأبناء أو مشاكل البيت .

٤ -عندما تكونين مخطئة مثل تأخير طلبه قدمي اعتذارك واحتملي ما يقول فهو تفريغ جزء من الغضب .

٥ - لا تقاطعيه وهو في حوار غاضب وأيِّديه : (اعرف أنك متعب ، لا ترهق نفسك) ، ستشعره باهتمامك .

٦ - إذا كنت محقة اضبطي وتحكمي في انفعالاتك وحاولي تهدئته وحاوريه بأسلوب لبق رقيق.

٧- لا تستفزيه ولا تثيريه لعبارات وكلمات فيها استهانة بشخصيته .

٨- لا تنامي وهو غضبان فبعد أن تهدأ الأمور حاولي المبادرة للرضا وخيرهما من يبدأ بالسلام .

٩- تذكري المرأة التي أطلق عليها النبيﷺ المرأة الصالحة إذا غضب زوجها أخذت بيده (استعملت الحواس الخمس) وقالت : لا اكتحل بغمض حتى ترضى ، لا أنام حتى ترضى .

١٠ - وتذكري قول النبي ﷺ :

« أيما امرأة باتت وزوجها عنها راض دخلت الجنة » رواه ابن ماجة.

١١ - وما أحلى أن يتواصى الزوجان بذلك كما قال أبو الدرداء لأم الدرداء زوجته :

(إذا غضبتُ فاسترضيني وإذا غضبتِ أسترضيكِ وإلا لم نجتمع).

٢- زوجتي تغضب ماذا أفعل

(زوجتي تغضب لأتفه الأسباب) ، هذا ما أجمع عليه الأزواج في رسائلهم ، ثم يتحدثون عن أعراض الغضب مثل : تكاد تفور من الغيظ ، نار تخرج من عينيها ، أناملها تتحول إلى طعنات وتهديدات ، تنال من شخصيتي ، لا أتمالك نفسي ، يغلي الدم في عروقي لصوتها وتوبيخها وسبها لي، تنعتني بعدم الرجولة ، تعايرني بعيوبي ، تقول : طلقني !!

إن ما أجمع عليه الأزواج هو سبب غضب الزوجات في عبارتهم (تغضب لأتفه الأسباب) ، فما هو عندهم تافة هو عندها عظيم ، وهذا هو السبب الأول ، والأمر الثاني : عدم رد الرجل على زوجته لميله الفطري إلى الصمت عند غضب الزوجة ، مما يجعلها تشعر بالمهانة ، لأنه لا يقدرها أو حتى يتجاوب معها ، فتغضب ويزداد غضبها كلما أعرض عنها .

وعند غضب المرأة ، تريد من زوجها أن يناقشها ويحاورها ويتحدث معها ، وهذا مالا يفهمه الرجل الذي يغلي الدم في عروقه ، ليصنع نيرانا على النار ، فتشتعل الحرائق في البيت .

١ - ولذلك فبمجرد أن تجدها غاضبة قل لها :

اجلسي

ثم قل : دعينا نتحدث

وتحدث معها : عن أسباب غضبها ، والتعامل مع المشكلة التى تغضبها .

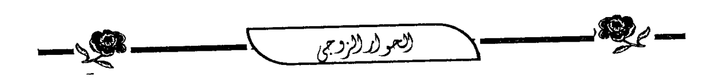
٢- أما إذا كانت الأسباب التى دعتها للغضب من الزوج : فأخبرها بأنك تنوى أن تغير من نفسك ، وأن تصلح من أحوالك ، وبالفعل ابدأ فى تغيير تصرفاتك حالاً ، وبشكل عملى إن تطلب الحال فى ذات اللحظة ، حتى لا تزيدها غضباً .

٣- وإذا كانت فى حالة غضب شديدة فقل لها : كل منا يهدأ أولاً واطلب منها برفق ولين تأجيل الحوار فى وقت آخر ، تحدده هى ، ولا تفرضه أنت عليها ، فتزيد من غضبها .

٤- واختر بعد ذلك زمانا جميلا ومكانا أجمل وتحدثا معاً عن سبب الغضب السريع وهى مشكلة لكل منكما ليست خاصة بالزوجة ، واجعلها تقترح وتقدم حلولاً ، واترك لها فرصة للحوار والحديث والكلام .

٥- المهم أنت (لا تغضب) إذا أتلفت لك زوجتك أو أولادك شيئا من متاع البيت فلا تغضب غضباً يهيج أعصابك وخير لك ألا تغضب قط ، فإن خسارتك فى تلف أعصابك أشد من خسارتك فى تلف مالك ، وإذا ذكرت أنه لا يتلف شئ إلا بقضاء الله وقدره رضيت نفسك وهدأت أعصابك .

٦- تذكر أن زوجات النبىﷺ كن يراجعنه ويناقشنه ، ولم يغضب لنفسه قط .



أفكار جديدة للزوجين عند الغضب

أنقل إليكم ما تفتق به ذهن أحد الأزواج من أفكار جديدة لكل زوجين عند الغضب ، ومع أنها صور كاريكاتيرية ومشاهد مضحكة ، إلا أننا نوصى بمثل هذه الأفكار الابتكارية ، وفى حياة كل زوجين أفكار وإبداع ، لعل أفكار أخينا هذا الزوج السعيد تفتح لنا مجالاً لأفكار أخرى .

الفكرة الأولى
مسدس ماء

كلما تضايقت من زوجتك أخبرها بأنك غاضب واركض إلى المكان الذى وضعت فيه مسدس الماء ، (يكون دائما جاهزاً للاستخدام) وابدأ بإطلاقه عليها ... اجعلها مبللة كقطعة القماش تحت المطر !!

وعندها صدقنى ... سترحمها وستحنّ عليها وتضحك معها من جديد ، وعندما تشعر بذلك احضنها وقبلها ، وإذا حدث وزعلت منك زوجتك ، اترك المزاح واطلب منها السماح وأثناء طلبك السماح عاود النظر إليها بالنظرات الشريرة ولكن لا تغدر بها مهما كان !! ولا مانع من أن تهدى زوجتك أيضا مسدساً مشابه كى تدافع عن نفسها (اجعلها تخاف مسدسك كلما

أغضبتك وتسببت في ثورتك ! لكن تذكر المسدس لا يتم إشهاره إلا عند الغضب !

ملاحظة :

تجنب التصويب على العينين أو الوجه ولكل إنسان درجة تحمل للمزاح .. فلا تتعداها !!

الفكرة الثانية

المخدات

عندما يثور غضبك ويثور غضبها وتتعالى الأصوات ويكثر الصياح والصراخ والنياح ، حذر زوجتك من غضبك أخبرها بأنك غاضب واذهب إلى غرفة النوم واحضر المخدات الموجودة (حتى مخدات الصالون والأنتريه) وارجع إلى زوجتك وهددها ، (إذا لم تسكتي فسأضربك بالمخدات) وإذا لم تسكت : (خليك جينتل مان) وأعطيها نصف المخدت التى حصلت عليها فى بيتكم كى تتمكن من الدفاع عن نفسها لأنك تضرب امرأة مجردة من السلاح .

وابدأ رميها بالمخدات (حاول عدم إصابة الوجه) وإذا انتهت مخداتك اهجم عليها باليد المجردة واسرق من ذخيرتها بعض المخدات وتراجع (يسمى هذا الأسلوب بـ أسلوب الكر والفر) وكرر هذه العملية حتى تخرج بخسائر جسدية أو خسائر فى

العفش أو المخدات ، أو حتى تتسبب فى بكاء واحد من أطراف المعركة !!.

أقصد من كلامى لا تزود العيار فى المزاح ، وكن رحيما ، يعنى لو توسلت زوجتك وقالت : توقف .. على الفور توقف!!

الفكرة الثالثة
الدغدغة

عندما تكون جالساً بالقرب من زوجتك وحبيبتك .. وتتضايق من كلمة أو تعليق منها .

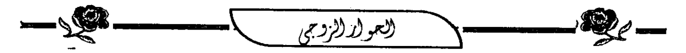
حوّل يديك إلى شكل مخلب (كأنك تحمل كرة تنس أرضى أو كرة يد بيد واحدة) .

حوّل يديك إلى شكل مخالب لوحش مفترس ، وانقض عليها بالدغدغة .

(لكن كن لطيفا نوعا ما ، حتى لا تتسبب لها بالكدمات والبقع الزرقاء فى جسدها) .

الفكرة الرابعة
قطع الكهرباء

عندما تكون فى وسط الشجار (فإن أسوأ ما يحصل هو انقطاع الكهرباء) ؛ لأنك لن تتمكن من رؤية الوجه الذى تصرخ فيه !!.



وبناء عليه :

عندما يحتدم الشجار بينكما ، اتجه فوراً إلى مفتاح الضوء (اللمبة) واضغط عليه لينطفئ الضوء ، ثم اتجه لزوجتك واطلب منها أن تنتبه حتى لا تتأذى وحتى لا تسقط.

وأكمل حوارك وشجارك .

(ولكن بنبرة أقل حدة وبصوت أقل ارتفاعاً).

❊❊❊

٤- زوجي يصرخ
زوجتي تصرخ
كيف يتحاور الزوجان مع الصراخ ؟

لماذا يصرخ الزوج في وجه امرأته دون مبرر ؟ لماذا هذا الصراخ المستمر في البيوت من الزوجات ؟ نعم الضغوط شديدة وليس مجالنا البحث عن أسبابها بقدر ما نحن بصدده ، وهو كيف يستمر الحوار مع الصراخ ؟ أو كيف نواجه هذه الظاهرة المنتشرة في بيوتنا ؟ إذا بدأت نبرات الصراخ تعلو ، فتنبأ بقدوم الجحيم في البيوت ، فالكل يصرخ ، وكأنها عدوى تسرى فوراً بين الموجودين في البيت ، وإن استطاع أحد أن يتدخل ، فإنه يصرخ كذلك للسيطرة على الموقف ، ويظل الصراخ مستمراً ، ينطلق من البيوت ، ويسمعه المارة ، ويتأذى به المرضى وناشدوا الراحة ، لقد دفعت هذه الظاهرة الكثير من علماء النفس والطب النفسي وعلم الاجتماع أن يدرسوا هذه الظاهرة هل أصبحت لغة الحوار بين الزوجين هي الصراخ ؟

وإن كانت الضغوط على الزوجة هي التي تدفعها ، وكذلك الزوج المحمل بالجبال من الضغوط هي التي تدفعه ، فهل نستسلم لصراخنا أم ماذا ؟

وإن كانت هذه الظاهرة ترجع إلى التنشئة الشرقية فى بلداتنا العربية فهل نستسلم لها ؟ ، والتى يدخل فيها الشاب والفتاة الحياة الزوجية ، وفى ذهن كل منهما : من الذى سيحكُمُ ؟ ومن الذى سيحُكَمُ ؟ وبالطبع الغلبة تكون للرجل حسب التربية الذكورية ، وليس التربية الإسلامية التى فيها المشاركة والقائمة على الحب والمودة ولذلك تأتى هذه الظاهرة ، فالرجل الذى تسود علاقته السكينة والمودة والمشاركة مع زوجته ، يُنظر إليه على أنه (طيب ومحكوم) ، أما إذا تعرض لزوجته بالصراخ والشتم والسب والضرب ـ لا سيما أمام الآخرين ـ فهو رجل من ظهر رجل ، وفى ظل هذه الأجواء التى يسودها فرض الرأى بقوة اليد واللسان ورفع الصوت والصراخ تغيب لغة الحوار والإقناع .

ومن كوارث الصراخ بين الزوجين : الانفصال الروحى عن بعضهما ، ومشاكل صحية ونفسية وصناعة جو غير ملائم تماماً للسعادة الزوجية .

ناهيك عن (بيت الصارخين) حينما يصير كبيت الأشباح ، يؤثر على الأطفال فى عدم الثقة بأنفسهم ، والتأخر الدراسى والقلق ومشكلات سلوكية ، وهذا ما أثبتته الدراسات .

ولذلك كان لابد من التحكم فى الصراخ ، بغرس مهارات لدى الزوجين ، يستطيعان بها التعامل الجيد مع الصراخ .

هذه المهارات واحدة للزوجين ؛ لأننا لا نتعامل مع شخص

الزوج أو الزوجة ، وإنما نتعامل مع ظاهرة الصراخ القائم على ضغوط ، وإن اختلفت نوعية الضغوط التى على الرجل والمرأة ، فإن الصراخ واحد ، تعددت الأسباب والصراخ واحد .

مهارات التحكم فى الصراخ

١ - الحوار المفتوح :

فى حالة الغضب والانفعال والصراخ تكون كل وسائل الاتصال مشوشة وبالتالى فالحوار يكون صعباً، فإما يكون الفهم على غير حقيقته ، أو تم فهم رسالة أخرى ، ومن هنا تزداد نبرات الصوت حتى تصل إلى الصراخ .

وقد أوصى خبراء الحياة الزوجية بعدة أفكار للزوجين ، للقضاء على أى تشويش حتى تصل الصورة والصوت على أكمل وضوح ونقاء .

نختار منها التالى للزوجين معاً :

١ - التركيز أثناء الحوار على المشاعر وليس على التصور الذهنى .

٢- التأكد من فهم الطرف الآخر لما تقول مثل : فهمت ياحبيبى قصدى .

٣- الاهتمام بالتعبيرات غير اللفظية أثناء الحوار مثل تعبيرات الوجه وحركة الجسم واليدين وأوضاع الجلوس أو الوقوف .

٤- الابتعاد عن الاستفزاز أو القفز إلى النتائج أو الحكم السريع .

٥- الاستماع الجيد لوجهات النظر مع إظهار الاحترام وإن لم يقتنع أحدهما .

٦- التخلص مما يشغل عن الحوار مثل التليفون أو التلفاز أو الأوراق أو الأولاد أو القراءة.

٧- تحدث عن مشاعرك أنت بوضوح وبشكل مباشر ولا تكلف نفسك بالتكهن بأفكار ومشاعر الطرف الآخر .

٢-الحوار الإيجابى :

تذكر العيوب يجعل النفس تحمل انطباعاً سيئاً ، هو ما نسمية بالتصورات السلبية ، فلو ركز أحد الزوجين على عيب الآخر ، فإنه يحمل فى نفسه تصوراً سلبياً ومكروهاً ، وبالتالى يتعامل معه بشراسة وندية ، فالحرف مدفع ، والكلمة صاروخ ، والنظرة رصاصة ، والإيماءة قنبلة ، فإذا انفجرت جميعها ، كان الصراخ والصرخات أمر طبيعى ، هذا غير الألغام القديمة والتى لم يتم إزالتها ، وبذلك تتحول البيوت إلى انفجارات لا يمكن السيطرة عليها .

ومثال ذلك : زوج يحضر من العمل بحالة مزاجية سيئة ، بينما الزوجة فى المطبخ تجهز الغداء ، ثم تسأله فقط : كيف كان يومك ؟ وإذا به بدلاً من الاستجابة للسؤال نجده يصرخ فى وجهها :

لماذا لم تجهزى الطعام قبل حضورى ؟ وهنا تظهر التصورات السلبية أو الإيجابية ، فإن كانت الزوجة لديها تصورات إيجابية ستعذره وتقدر تعبه ومزاجه السئ ، فتتوقف وتعطيه اهتماماً ، وتخفف عنه .

أما الزوجة ذات التصورات السلبية ، تقول له : هذا جزائى أجهز لك الطعام وأنت تنتقدنى ؟ فتبدأ بالهجوم ويعلو صوتها ، ويبدأ مسلسل الصراخ ، الذى يصدّع الجيران .

٣- الحوار العاطفى :

أو قل الحوار القلبى أو الوجدانى ، المهم هو الذى يحقق المعنى المقصود ، فمن أعمال العواطف والقلوب : التغافر والتسامح وأن يبدأ كل من الزوجين بنفسه أولاً ، وأن ينظر إلى الأمور بقلبه وليس بعينه ، فالعين تقع على المساوئ ، والقلب يرى المحاسن .

وأى مشكلة بين الزوجين ، هما معاً مشاركان فى وجودها ، فلو نظر كل منهما إلى ما يحل به المشكلة ، لانعدمت بينهما المشاكل ، ولكن كل طرف ينتظر ماذا يفعل الثانى ؟ وما دور الثانى ؟ وما يقوم به الآخر ؟ ولو قال كل منهما : ماذا أنا أفعل ؟ لما وجدت الكثير من المشاكل الخفية التى تصنع الصرخات !!.

ومثال ذلك : مشكلة زوج يتأخر دائماً ؟ لها جذور فى سلوك الزوجين معاً ، لو قال كل واحد : أغير من سلوكى الشخصى أولاً : ما كان تأخير بعدها ، فإذا عرف الرجل أن المرأة حساسة

وغيورة بطبعها وظاهرة سهره مهما كانت أسبابها ، فهى تزعج المرأة ، كان عليه أن يستوعب تساؤلاتها وقلقها وآلامها النفسية التى تجعلها ثائرة ، وعليه أن يهدئ من روعها لا أن يصرخ فى وجهها ويسمعها كلمات الغطرسة والكبر ، وهذا ما يزيد من غضبها عليه ، ويعلو صراخ الاثنين .

٤ - الحوار الأخوى :

أو قل حوار الأصدقاء ، أو حوار الأصحاب ، أو حوار الأخوّة ، أليس المؤمنون إخوة ، فإخوة الإيمان أعز من الصداقة والزمالة ، وأكرم من حوار المحبين والأصحاب ؛ لأنها تجمع كل ذلك .

نريد أن نعيد هذا المعنى ، لماذا يستريح الزوج مع أصدقائه ، وتستريح الزوجة مع صديقاتها ؟ ويتصارخان معاً ؟ ويتصايحان معاً ؟ ، أمر عجيب ، والحل أن نجعل حوار حياتنا الزوجية صداقة !..

كيف ؟ هناك العديد من الخطوات التى اتفق عليها خبراء الحياة الزوجية :

نختار منها المناسب للحوار الإخوى :

١ - تخصيص وقت أسبوعى للحوار معاً .

٢- أمسكا أيدى بعضكما (تشابك الأيدى) .

٣- مارسا معاً رياضة المشى .

٤- تشاركا فى لعبة واحدة .
٥- اعملا عملا اجتماعيا مشتركا .
٦- فاجئا بعضكما بأشياء جميلة .
٧- اضحكا معاً ثم اضحكا معاً .
٨- استمعا معاً لشيء مفضل .
٩- قولا (أنا أحبك) لبعضكما .
١٠- تبادلا الهدايا وتذكرا المناسبات .
١١- اذهبا للعشاء معاً فى مطعم .
١٢- أخرجا معاً واستمتعا ببعض الوقت .

**** وأخيراً ... أيها المتصارخان اطمئنا :**

الصراخ ينم عن شخصية الزوج أو الزوجة ، وهذا ما عبر عنه الدكتور الشهير ألين ديفيد فى كتابه :

(ألف طريقة وطريقة تحدد معالم شخصيتك)

من خلال معرفة طريقتك فى النزاع ، وكان منها :

الصراخ والصوت العالى :

فالذين يلجأون إلى الصراخ أثناء الخلاف وتبادل الاتهامات والكلام الجارح ، هذا الأسلوب يدل على شخصية همجية غالبا ما تكسب المعركة ، لكنها مع ذلك تتميز بالصداقة المخلصة .

ولو صدقت هذه الدراسة ، لكان حقاً الأمر رحمة من الله

تعالى ، بالأزواج .

فليبدأ كل من الزوجين من حيث الصداقة المخلصة ، التى تتميز بها شخصيته ، فى فتح صفحة جديدة للحوار ، لا لإغلاق الأبواب والنوافذ .

***

رابعاً

الحوار الناجح بين الزوجين

١ـ من أجل حوار زوجي ناجح .
٢ـ خطوات الحوار الزوجي الناجح.
٣ـ الظروف التي تنجح الحوار الزوجي.
٤ـ دليل المرأة لحوار زوجي ناجح .

١ ـ من أجل حوار زوجي ناجح

١ـ حسن الظن :

من عوامل النجاح الأساسية فى حوار كل زوجين ، حسن الظن ببعضهما ، فيبتعدان عن تصنيف بعضهما ، ثم التعامل وفق هذا التصنيف سلباً أو ايجاباً ؛ لأنه القيد الذى أوقف الكثير من العلاقات الحميمة ، بعد أن عصف بكل حوار جميل .

ولك أن تتخيل أسباب إخفاق حوارات الكثير من الأزواج ، بمجرد الأسئلة التى ترد إلينا فى الدورات ، سواء كان من الزوج أو الزوجة :

١ـ كيف أسعد زوجى الذى له طباع هادئة جداً ؟

٢ـ زوجى يكتم ما يشعر به حتى لا يزعجنى مما يؤثر علىّ ؟

٣ـ ما أسباب علاج الشعور بالندية لى من زوجى؟

٤ـ ماذا أفعل ؟ زوجتى ألفاظها جارحة فى الحوار معى .

٥ـ هو يرى أن البيت والأولاد مسئوليتى وحدى ، هو سلبى ، ماذا أفعل؟

٦ـ زوجتى تفشى أسرار البيت لدى الجارة وأهلى فهى ثرثارة ؟

٧ـ أشكو من سيطرة زوجتى على شئون المنزل فهى متغطرسة ومتكبرة ؟

٨ـ أشكو من زوجتى لأنها تسرق كل مال مدخر حتى أنى لا أصحبها فى زياراتى لأصحابى ؟

٩ـ زوجى سريع الغضب ما الحل معه ؟

١٠ـ زوجتى مستبدة بالرأى وعصبية ماذا أفعل ؟

هذه اختيارات عشوائية من الأسئلة ،ولكن ألم تلحظ معى أيها الزوج ، وتلمحى معى أيتها الزوجة ، أن أصل هذا العطل الحوارى ، أن الزوج قد حكم على زوجته ، فنصب من نفسه قاضياً ، وهى كذلك ، ولو أنهما تحاورا بحسن الظن ، وطردا كل هذه الأحكام المسبقة الجاهزة بعيداً ، لاستراحا وما سألا كل منهما : ماذا أفعل ؟ لأنهما سيكونان غارقان فى بحر الحوار الناجح معاً ، سعادة وتلذذاً وتمتعاً .

٢ـ الكلمات الرقيقة

ألفاظ من رقتها تكاد تسحر سامعها ، ولذلك يقولون (كلمات لها سحر) ، فالحوار إما أن تكون به كاسباً للقلب أو كاسباً للموقف ، والذى يحدد ذلك ما تستعمله من ألفاظ مثل : (قد أكون مخطئاً) (أنا كثيراً ما أخطأ) (دعينا نختبر معاً هذا الموقف) (أحب أن تصحح لى خطئى) (أنا أشعر بأنك حزين لما قلت)، أليست هذه الألفاظ تستثير العواطف ، وخير من الكلمات التى تثير العناد ، وعندها يفشل حوارنا مثل :

(سأثبت لك هذا أو ذاك)

(سأعلّمك)
(سأعرفك) (أنت لا تفهم)
(من خلال تجربتى (علمى) (خبرتى) أوضح لك)
(سأريك) (لابد أن تعلم).

وإذا أراد أحد الزوجين إثبات أمر فباللباقة والكياسة ، حتى لا يكاد الطرف الآخر يشعر بأنك فعلت ، والسر فى ذلك ، يكمن فى استعمالك للكلمات الرقيقة ، التى تنفد إلى القلوب وإن ضاعت منك مواقف ، وهو يحتاج إلى قوة إرادة ومجاهدة نفس وانتقاء كلمات مثل السحر ، يجد كل من الزوج والزوجة لها حلاوة فى نفسه وآثار على الطرف الآخر مما تجذبه إلى الحوار وتشده إلى التواصل .

٣ـ أحب الأسماء :

أحب الأسماء لكل زوجين ، هو اسم كل منهما ، ومناداته بأحب الأسماء إليه من أهم وسائل نجاح الحوار ، ولو أنك قدمت بين يدى الاسم لقباً يحبه ومقترنا مع ما يقتضى عرف الأزواج استعماله ، كان أبلغ فى التأثير مثل : (يا أستاذة) (يا أبا فلان .. فلانه) (يا دكتور... ة) يا (مهندس ... ة) ، (أم فلان ... فلانة) .

بل إن بعض الأسماء المحببة تكون وسيلة للتدليل والدلال بين الزوجين ، فقد كان النبى ﷺ ينادى عائشة أم المؤمنين (عائش) ، وكانت تقول عنه فى غيابه (حبيبى) ، وعندما تكون فى قمة نشوة

الرضا تنادى ﷺ (يا محمد) .

٤ـ الابتسامة والبهجة :

ابتسامة المرأة للرجل تبهج حياته ، وتجعل يومه يوماً سعيداً ، فينطلق منشرح الصدر إلى العمل والبذل والسعى ، وقد دلت الدراسات أن تأثر الرجل بالمشكلات والوجوه العابسة والكلمات القاسية يستمر لوقت أطول من المرأة ، وذلك لأن الله رحيم بالبيت إذ إن مهمة المرأة الأمومة ورعاية البيت والحنان فهى لذلك أقل تأثراً ، وليس معنى ذلك أنها لا تتأثر ، فابتسامة الرجل لزوجته ، هى رسالة تأييد وعون وشكر إذ إنه يعبر عن ارتياحه لزوجته وسعادته معها ، وهذا يجعلها مقدَّرة عاطفيا ، مما يحقق اهتماماتها ويشبع حاجتها كزوجة ، والسر فى الرجل أو المرأة ، ابتسامة أحدهما للآخر ، والتعامل بالابتهاج فكما قيل : ابتهج تبتهج .

وابتسامة الزوجين غير أى ابتسامات أخرى ؛ لأن العيون فيها تتبادل المودة والحب الغامر فى القلوب ، وهى لذلك صادقة تتحرك فيها عضلات العين والفم وقسمات الوجه ، مما يزيد الصحة حيوية وعافية ، والروح شفافية وصفاء ، ولذلك من مصادر نجاح الحوار أن يتبادل الزوجان هذه الأجواء ، التى تقطع الطريق أمام الجدل ، وتمنع أى بوادر سيئة نحو الشقاق أو الشحناء أو الصراخ .

٥ـ خفض الصوت :

الصوت الذى تخرج نبرته من القلب ، يسمعه القلب قبل الأذن ، ولذلك فهو الصوت المسموع والنغم المنشود ، الذى يحرك الوجدان كالسحر ، ويدغدغ المشاعر كالنسيم ، أما غير ذلك فإما صوت فيه رعونة ، لخوف صاحبه أن يصل لما يحمل من نية يخشى اكتشافها ، أو صوت شديد يؤذى الأذن والنفس ، لضعف فى صاحبه يكمله بالصوت العالى ، المشفوع بالصراخ .

وما أحلى صوت المحبيين لما يحمل من تغريد وجمال ، وفى داخله عواطف ووجدان ، تهفو إلى سماعه الأذن وتشتاق إلى استقباله القلوب .

ولكن هذا الجو الصافى قد تعكره الأزمات ، وتشوبه المشكلات ، وتخرج الانفعالات بلا روية ، فما عمل الزوجين لينجح حوارهما وسط المصاعب ؟ ... بالطبع إزالة هذه الشوائب التى تعكر صفو الحوار ، وإزالتها بالالتزام أن يكون الصوت منخفضاً بقدر الإمكان ، واليقظة التامة عند أى ارتفاع للصوت ، فإنه يفتح أبواباً من البركان تعصف بالحوار ، ولهذه الأسباب أمر الله المؤمنين بخفض الصوت بين يدى رسول الله ﷺ لتقتنص البشرية من الحوار النبوى ما ينفعها فى حياتها وأُخراها ، وقد يقول بعض الأزواج : (أنا صوتى عالى هكذا خلقه الله) ، نقول له إن الله جعل التحكم فى درجة الصوت بأيدينا وليس بيد غيرنا ، فإن

كان الصوت العالى طبيعياً ، فهو عند الزوجين مقبول ، ولكن بعد محاولات خفضه وهى ميسرة إذا أراد الزوجان فعل ذلك .

٦ـ لا للتهديد :

التهديد ينسف الحوار ، ويجعله يسير فى غير اتجاهه الصحيح ، وبدلاً من السير إلى النجاح ، يخطفه إلى زنزانة سوداء مغلقة ، لا يبصر منها أحد الزوجين نوراً ، حيث يبدأ فى الدفاع عن نفسه أمام التهديد ، والدفاع عن النفس له صور متعددة ، فإما الرد بتهديد أقوى منه أو مساو له على الأقل ، وإما الوصول الانفعالى إلى نقطة النهاية ، وبين الزوجين تتنوع التهديدات الناسفة حتى تصل إلى التهديد بالطلاق ، مروراً بالخصام والقطيعة والانفصال والهجر والابتعاد ، وللأسف يعيش الأزواج هذه الأجواء وهم الذين صنعوها ، بعد أن كانوا بمنأى عنها ، والنصيحة للزوجين أن يتفقا معاً على قطع الحوار والتوقف الفورى عندما يصل الأمر إلى التهديد ، ودائماً الذى يهدد لا يصنع شيئاً ، لأنه إن أراد العمل يعمله ولا يهدد به ، فالتهديد يلجأ إليه أحد الزوجين عند الضعف ، وعند الرغبة فى عدم تحقيقه ، فإن توقف عندها الحوار احتفظ الزوجان بانفعالات الحوار الصافية قبل أن ينسف بها التهديد ، ثم يكملا الحوار مرة ثانية فى وقت لاحق ، وقد يضحكان وقتها من تهديدات لفظية أو إيمائية صدرت منهما ، فى صور كاريكاتيرية تستحق منهما القهقهة ، مثل زوجين قادتهما

الأقدار لشراء ورد لكل منهما ، وأثناء تقديمه ، بدأ الزوجان فى حوار شابته بعض الانفعالات ، ومازال الورد فى يد كل منهما ، تحول الحوار إلى تهديد ثم رد بتهديد أقوى منه ، واشتعلت الانفعالات ، فنسى كل منهما ما قبل التهديد ، وضرب كل منهما الآخر بما فى يده ، وكان الورد هو الضحية .

٧ـ ليست النهاية أن يقنع أحدهما الآخر :

ليس من أهداف الحوار أن يقنع أحدهما الآخر ، أو أن ينتهى بالقناعة لأحدهما ، هنا يسدل الستار على الحوار ، ولا نطلق على الحوار حواراً وهو قد سمى حواراً للتبادل معاً ، فإن لم تكن الأسهم مشتركة بين الزوجين ، لا يسمى حواراً ، ولذلك فإن تحققت الأهداف الخمسة وليست بالطبع مجتمعة ، وإن اجتمعت فهو زيادة فى الخير ، من : تعارف الزوجين والتقارب بينهما وحل مشكلاتهما وبناء مستقبل مشرق وتجنب المشاحنات والأخطاء ، لكفى ذلك .

فإن كانت قناعة أحدهما للآخر هدفاً ، فإن وسائلها كلها تسير نحو تحقيق الهدف من التسلط والعناد والتصلب على الرأى والصراخ والصيحات والنعومة الزائفة والرقة الشكلية و التدليس واللف والدوران والكذب ولذلك ومنذ البداية أن يطرد الزوجان هذا الأمر من فهمهما وتفكيرهما ، وأن يركزا على الأهداف الخمسة للحوار الناجح ، فإن خرجا من حوار وقد تحقق ولو هدف

واحد ، شكرا الله وحمدا الرحمن ، على منه وفضله ، وليفرحا بعون الله ، أن اجتازا حواراً ناجحاً ، كان له أثر فى حياتهما وأبنائهما وأقاربهما .

وغالباً إن كان فى نية أحد الطرفين أن يقنع الآخر ، ينتهى حوارهما بسرعة البرق ، ولا يستكملاه بحال من الأحوال ، إما لإظهار القناعة لإنهاء الموقف ولا يتحقق الحوار ، وإما أن يتحول الحوار إلى جدل لا يحمد عقباه ، وبالتالى ينتهى الحوار .

ومن أجل حوار ناجح على الزوجين اليقظة التامة ، وإن شعر أحدهما بجنوحه إلى ذلك ، فيطرد هذا الهاجس ويستمر فى الحوار ، وإن بدأ به فعليه بتغيير نيته فوراً ، والاتجاه إلى حوار محدد الأهداف ، وليس فى ساحة حرب أو ميدان صراع ، فيه غالب ومغلوب .

***

٢ـ خطوات الحوار الزوجي الناجح

١ - الفرق الخطأ والصواب :

تحدثنا من قبل أن هناك فرقاً بين الخطإ والعيب والمشكلة فى حياتنا الزوجية ، وأول خطوة من خطوات نجاح الحوار ، أن نحدد أولاً وقبل الدخول فى نهر الحوار ، الفرق بين الخطإ والصواب ؛ لأنه الذى يضمن لنا بداية صحيحة لمواصلة حوارناجح ، فالبداية الخاطئة تأتى بنهاية فاجعة ،والبداية المغشوشة تأتى بنهاية كارثية ، فلماذا نصنع المآسى بأيدينا ولا ندرى ؟ والأوقات فى أيدينا ، إذا رأينا أن البداية غلط نتوقف عن الحوار ، ونؤجله لوقت آخر ، فإما أن نصحح طريقتنا أو أسلوبنا ، أو نصحح معلوماتنا وآراءنا ، أو نصحح أنفسنا وداخلنا .

ومما يساعد على التمييز بين الخطإ والصواب :

أولاً : تنقية أنفسنا من التشفى أو الانتقام أو الغضب أو رد الفعل وهذا يملكه كل من الزوجين .

ثانياً : اختيار الأسلوب الأحسن ، والطرق الهادئة فى عرض الآراء والأفكار ودعاء الله بالتوفيق والسداد.

ثالثاً : عدم بدء أى حوار إلا بعد الحصول على المعلومات الحقيقية ، والتأكد من الدوافع العاطفية الخفية وإن أخفاها أحد

الزوجين بظاهر يخالفها .

فقد كاد أن يحدث ما لا يحمد عقباه حينما أبلغت صديقة للأسرة بأنها رأت زوج صديقتها يقود سيارته وبجواره امرأة رائعة الجمال ؟ وكادت الحرائق تلتهم البيت والشكوك والظنون والويلات التى تنتظر الزوج ! لولا أنه فاجأ زوجته بابنة أخيها من أم أجنبية والقادمة للتو من أوربا !!.

٢- فقه الآن :

ما ارتباط الموضوعية بفقه الآن ؟ ، لو تسلحنا بهذا الفقه الذى أسميه (فقه الآن) بمعنى فهم هذه اللحظة التى يعيشها الزوجان ، ونسيان ما قبل اللحظة ، وكأنهما خُلقا لهذه اللحظة الآنية ، لنبدأ منها حياة جديدة ، نصنع معاً جمالها وروعتها ، ومن هذا الفهم تأتى الموضوعية التى يركز عليها الزوجان فى حوارهما ، ولا داعى لأى صارف أن يصرفهما عن الموضوع ، فكثيرا ما يجعلنا عدم الفهم إلى أن يتجه حوارنا حول كلمة خاطئة أو أسلوب خارج ، أو ماض تذكرناه ، أو أخطاء انتهت ، إلى الحوار الكارثة الذى سرعانَ ما يفتح علينا نيران الجدل التى لا تنتهى ، وننسى موضوعنا الذى أوقفنا له كل أسباب النجاح ، ونلقى باللائمة حينذاك على الحوار وهو برىء وغلبان !!، والخطأ من أيدينا!، ولابد أن يذكّر الزوجان بعضهما بالموضوع إن جنحا للخروج عنه ، أو الرجوع إليه بلباقه وفن ، بحيث لا يشعر أحدهما بأى

توجيه لوم أو عتاب له ، أو أنه متهم بالخروج عن الموضوع ، لأن في ذلك زيادة فى المشاكل ، والذى يحل أمراً عليه أن يجتهد لحله لا ليزيده تعقيداً ، ولو تنازل فى هذه اللحظة عما يعكر الموضوع من أسباب تساعد على التعدى عليه سواء كانت فى كلمة أو أسلوب أو انفعال أو الأخطر ، وهو الماضى الأسود أوالأخطاء التى التئمت وانتهت ، ولذا فإننى أكرر على كل زوجين فهم فقه الآن وقد فصّلناه سابقاً ، ويمكن الرجوع إليه .

٣- المصارحة والكلام المنتقى :

قيل : (يجب أن تكون الصراحة بين الزوجين بلا حدود)

وقيل : (إن نجاح الصراحة يجب أن تقوم على الكلام الجميل المنتقى)

وقيل : (إن الحوار الناجح من أهم خطوات استمراره الصراحة والكلام المنتقى) .

ما معنى هذه الأقوال ؟ وهل بالفعل الكثير من مشاكلنا الحوارية لعدم توفر الصراحة ؟، وبالتالى لا يحقق الحوار أهدافه ، ويتحول إلى انفعلات وانعدام ثقة ، مما ينذر بعواقب وخيمة على الزوجين معاً.

وسؤالنا لكى نجيب على التساؤل السابق : ما الأسباب الداعية لعدم المصارحة بين الزوجين ؟ ، قيل من أهمها العادات والتنشئة ، الداعية إلى أن الرجل يفقد بعضاً من رجولته ، ويقلل

من شأنه ، وينقص من هيبته ، إذا خاطب المرأة بمشاعره الحميمة تجاهها ، وبالتالى تصبح المرأة هى المسيطرة لإصابتها حينذاك بالغرور !!

هذا الاعتقاد من أساسه فى منتهى الخطإ ، والمجربون يقولون : عندما تبادلنا مع زوجاتنا العواطف والمشاعر عاش زواجنا بعافية ولم يعرف الأمراض التى انتشرت كالسرطان فى حياة الأزواج !.

وعلى هذا فالمصارحة والكلام المنتقى حقيقة من أهم خطوات الحوار الناجح ، إذ إنها تعنى ثقة كل من الزوجين بنفسه وفى سلوكه مما يدعوه إلى المصارحة فمم يخاف ؟!

والزوجة التى تعلم خطأ زوجها أو عيبه ولا تصارحه ، فإنها بذلك تساعده على التمادى فى عيبه دون أن تشعر ، حتى إذا وقعت الواقعة تندم على وقت كان متاحاً للمصارحة ولكنها أحجمت ، ويرجع ذلك أيضا فى بعض الزوجات إلى عدم ثقتهن بأنفسهن وضعف شخصيتهن ، فعلى الزوجين معاً ، تقوية الثقة بالنفس ، فهى الدافع القوى لهما على المواجهة ، وإلغاء ملف إن ظل مفتوحاً خرّب عليهما سعادتهما .

وتأتى هذه الخطوة على قمة الأهمية خاصة اليوم فى هذا العصر المفتوح ، الذى خطف فيه الأزواج إلى عادات لم يدرجوا عليها ، وقيم لم ينشئوا وفقها .

ولكى تنجح هذه الخطوة لابد أن تكتمل باختيار الوقت

المناسب والبُعد عن الخصوصيات واحترامها واللباقة فى العرض فى حوار هادئ بعيد عن التوبيخ والتشفى .

٤ – الأسلوب الهادئ :

اتفق الخبراء على عبارة (الأسلوب الهادئ) كخطوة فى الحوار الناجح تجعله دائما منتعشاً ، بل لا نذهب بعيداً إذا قلنا أنه (روح الحوار) الذى يمده بالحيوية والحياة ؛ لأن الحوار بين الزوجين فى حقيقته حوار بين معاناة ومعاناة ، حوار بين احتياجات واحتياجات ، وبين متطلبات ومتطلبات ، بين إنسان وإنسان فالرجل الذى يكد ويسعى وينفق ولا يسمع إلا المطالب من البيت والأولاد ، يحسب أنه على صواب والكل على خطإ بما فيهم الزوجة ، وكذلك الزوجة التى تتعب وترتب وتواجه حاجات الأولاد ، ويملؤها شعور بانشغال الزوج ، فتتأزم الأمور لديها ، حتى تشعر بأنها على صواب والكل على خطإ.

ماذا يكون الحال عند الحوار بهذا الشكل ؟ إلا أن يظهر الزوج معاناته وكذلك الزوجة ، فإذا بأسلوب الحوار يتخذ شكل المعاناة بما يفرزه من حركات وكلمات وإيماءات وانفعالات .

والأسلوب الهادئ لن يتحقق كروح للحوار ، إلا إذا خرج الزوجان من هذه الحلقة المفرغة ، فاستعمل الزوج سلاحه بأن يترك العنان لروحه التى تعشق الجمال فى زوجته ، وهى تترك العنان لروحها التى تعشق الكلام المعسول من زوجها .

ولذلك فالمرأة سلاحها فى عرض فنون الأنوثة وهذا هو سرها الذى يأخذ بروح الزوج ، والزوج يقدم الحب والدفء والتعبير الساخن الذى يأخذ بروح الزوجة .

ولن ينجح الأسلوب الهادئ كخطوة من خطوات الحوار ، إلا إذا خاطب الزوجان بعضهما كروحين ، فالجاذبية للرجل تعنى الانتعاش ، وحيويه أحاسيسه ، وعند المرأة تعنى الحياة والحلاوة والجمال .

٥- الانفراد وليس أمام أحد :

كلما كان الحوار بين الزوجين ، دون اشتراك طرف آخر كان أقرب إلى النجاح ، وهذه الخطوة إن أهملها الزوجان ، فاعتمادهما سيكون على الآخرين ، وبالتالى تنقطع بينهما حبائل الحوار ، ويظلان فى خرس زوجى حتى تأتى الأطراف الأخرى ، وبذلك يحرمان أنفسهما من أهداف الحوار ولغته وآثاره وثماره .

والأمر يحتاج إلى تدريب وتمرين واختيار الوقت والمكان ، وصناعة ظروف ، وابتكار حيل ، وكم من حوارات كانت ناجحة بعد توقف ، بمجرد أن دعت الزوجة زوجها للعشاء خارج المنزل بمفردهما، أو فى سفر بعيداً عن بيتهما ، أو فى نزهة لوحدهما .

وكان النبى ﷺ يقترع بين زوجاته من تخرج معه فى أسفاره وغزواته ، وربما الأحاديث التى روتها أمهات المؤمنين كان أكثرها وهن بصحبته فى أسفاره ، حيث الظروف والمكان والزمان

والعواطف مهيئة للحوار.

وقد تقدم الحديث أن المرأة والرجل يتفقان فى قبول الرأى والنصح حينما لا يكون أمام أحد ، فما بالك بحوار قد يمتد ساعات !!.

فى موسم الحج تحدثنا عائشة : خرجنا لا نرى إلا الحج فلما كنا بسرف (مكان) حضت فدخل عليّ رسول الله ﷺ وأنا أبكى قال : « مالك أنفست ؟ قلت نعم ، قال : إن هذا أمر كتبه الله على بنات آدم فاقضى ما يقضى الحاج غير أن لا تطوفى بالبيت ».

ونعنى بعبارة (ليس أمام أحد) للتأكيد على صورة الانفراد ، وليس أمام الأهل أو الأقارب أو الجيران أو الأصدقاء أو الأبناء ، بل بعيداً عن هذا المشهد : وأحدهما يتحدث فى الهاتف أو أمام كاميرا الكمبيوتر ، أو حتى حساسية الشعور بأن ظلاً لأحد المارين ، يحتمل أن يكون قد استمع شيئاً من حوارهما!!.

٦- لغة التقارب :

إذا اتفقنا على أن هناك لغة للتقارب تنجح الحوار فهل هناك لغة للتباعد؟ نعم ، ونضرب لذلك أمثلة :

أولاً : لغة التقارب :

وهى مفردات قصيرة ، فى ظاهرها ناعمة رقيقة ، وفى باطنها حب وحنان ، تشم منها رائحة الوصال ، **جمعها علماء وأطباء النفس فى قول الزوجة لزوجها :**

– تذكر سوف ننتظرك أنا والأبناء على الغداء حتى الساعة الرابعة .

– لاتنس سوف نشاهد برنامج (كذا) على قناة (كذا) .

– أبناؤنا يكبرون هل لاحظت كيف طالت قامة (فلان) وكم زاد وزن (علان).

– غداً سأعدّ لكم (البيتزا) التى تحبونها لا تتأخر !

– ضع فى جدولك أننا سنزور أختك هذا الأسبوع وتذكر بأن والدتك قد اتصلت بى بالأمس وعليك زيارتها .

– سأنتظرك وأنظر فى ساعتى وسوف أرتدى الثوب الأخضر من أجلك .

– جميل منك وممتع أن توقظنى بكلمة حب تنادينى بها .

– مازلت أتذكر كلماتك الحلوة (روحى) ، (حبيبة قلبى) هل نسيتها ؟

– أقرأ كتاباً جميلاً سأنتهى منه وأعطيه إياك .

– لا تنس الساعات التى وعدت بها أبناءك يوم نجاحهم .

وهذا مثال للغة التباعد ، وما تحمل من قاطعات لأى حوار :

– صديق لك اتصل بك مرتين وعفواً لا أتذكر اسمه .

– سوف نذهب إلى النادى أنا والأبناء عند الخامسة فهل تأتى معنا ؟

– عمل تعب زهق غير قادر لا أستطيع : كلمات لا أحب أن

أسمعها منك .

– ألم أخبرك لقد التقيت صديقتي أمس واتفقت معها على النزول لشراء كذا وكذا لا تنس اترك لي المال .

– عفواً مشاكل عملك تخصك وحدك فلا تشغلني بها أرجوك .

– لا تضعني في الحسبان عند الذهاب إلى أحد أقاربك فأنا لا أطيق الجلوس بينهم ساعات طويلة .

– لا أفضل هذا النوع من الحلويات لا تشتره مرة ثانية أو كله وحدك .

– أصبحت أضيق بكثرة مكالمات أصدقائك وأقاربك لن أرد عليهم بعد ذلك .

– أختك قالت لي (...) وأمك تنظر إليّ ، من أين أتت ابنة أختك بكل هذا المال الذي تنفقه على أبنائها ؟

قد تسألنا بعض الزوجات أليس للرجال لغة تقارب وتباعد ، أم هي خاصة فقط بالنساء ؟ أقول الرجل قليل التعبير ، ولذلك فلغته تكون بالعمل ، وفي رأيي هو أقسى من التعبيرات اللفظية ؛ لأنها تجرح مشاعر المرأة ، وتمنع الحوار أصلاً أن يبدأ ، فأجار الله النساء من عمل الأزواج ، وأجار الله الأزواج من تعبيرات الزوجات .

٧– البدء بالإيجابيات :

هذه الخطوة ليست في بداية الحوار ، بل في كل مراحل الحوار ،

مع كل فكرة ، مع كل فقرة جديدة ، مع كل عبارة ، مع كل رأى ، مع كل نصح ، ابدأ بايجابيات الطرف الأخر ، ولن تعدم هذه الخطوة ، فما فائدة أن تقول مثلا:

- قبل أن أنصح يجب أن تعلم أن عيوبك كذا وكذا وكذا .

- قبل إبداء رأيى أعلم أنك لا تسمع للرأى الآخر ولا تحترم إلا وجهة نظرك .

- بالطبع سأرد عليك وأعلم أنك لا تعير رأيى اهتماماً وستسخر منه .

- سأدلك على الحل مع اقتناعى أنك لا تعمل شيئا فمتى عملت من قبل ؟

لماذا لا نبدأ أولاً بالايجابيات ، وكأنها تفتح الأبواب للدخول ، فمغاليق القلوب ونوافذ المشاعر ، مغلقة تحتاج إلى من يفتحها بمهارة ، لا إلى من يغلقها بل ويحكم غلقها ، ويزيد من إقفالها !.

ومن أمثلة البدء بالايجابيات :

- إنك تمتلك موهبة غير موجودة عند أحد غيرك !

- ما أجمل هذا الرأى الذى يفصح عن حكمة وذكاء .

كان النبى ﷺ جميلا ، وعندما ارتدى العباءة السوداء ازداد جمالاً فقالت : له عائشة رضى الله عنها : (ما أحسن بردتك يشرب سوادها بياضك ، ويشرب بياضك سوادها).

فالايجابية قد تكون فى رأى أو ملبس أو جمال أو مدح خلق

أو فكرة أو موقف ، ولذلك فهى لا تتناهى فى كل من الزوجين ، وأثرها كالسحر الذى يجدد الحوار ويزيد من بهائه ، فلماذا لا نجرب بين ثنايا حوارنا هذه الخطوة التى تفتح العواطف وتواصل الحوار .

٨- التدرج مع الاستمرار:

التدرج فى الحوار خطوة مهمة من خطوات إنجاح حوارتنا ، والزوجان كل منهما بصير بالآ خر ، لذلك فالتدرج فى : النصح أو المصارحة ، أو إبداء الرأى ، أو تقديم الحل ، أو التعبير عن المشاعر ، أو الإفصاح عن العواطف ، أو إصلاح العيوب ، كل ذلك يعمل على استمرار الحوار .

أما أن يلقى أحد الزوجين بكل ما يملك دفعة واحدة ، فهو كمن يريد أن يتخلص من حوار الطرف الآخر ، ويغلق الأبواب ، ثم يتبادل الطرفان الاتهامات ، وكل منهما مسئول عن إعدام الحوار ، بالتسرع والتلهف والقفز إلى النتائج والتخلص من حمل فى صدره ، من انفعالات لا داعى لها .

ومن أجل تحقيق هذه الخطوة ، يقوم الزوجان بتجزئة الحوار ، فإن كان نصحاً لعيب ، لماذا لا يكون هناك تمهيد ثم عرض غير مباشر كقصة مشابهة أو قول مأثور ثم التلميح ثم التصريح ، حيث يكون الطرف الآخر قد استوى تماماً لاستقبال النصح ومعرفة العيب ، ثم الخطوة الأخيرة والتى غالبا ما تنتهى بالسؤال الماهر :

كيف نتعاون معاً فى إصلاح هذا العيب ، حتى ننساه ؟ أو هيا بنا نقترح معاً حلولاً لمشكلة الابن !.

والتدرج الناجح هو ما كان يهدف إلى الاستمرار ، وليس التدرج هدفا فى حد ذاته ، وإلا انقلب الحوار إلى روتينية وملل قاتل ، وليس لهذا التدرج بهذا المفهوم وقتاً أو وسائل محددة ، وإنما هو مرتبط بهدف استمرار الحوار ، وتحقيق التواصل ، فقد يكون فى ثوان وقد يستمر دقائق أو ساعات .

وكلما تحقّق جزء من التدرج ، لابد من المدح والتشجيع ، على حسن الاستجابة وجمال الموافقة ، فهذا مما يزيد الاستمرار والتواصل .

٩ـ الحوار ثقافة أسرية :

(ثقافة الأسرة) من القيم التى تنتقل عن طريق الأسرة والعائلة ، واليوم حينما انشغلت الأسرة بأمور أخرى ليست من القيم الأسرية الأساسية : كالتعليم والتجارة والعلاقات وفنون الاتصال ، كان ذلك على حساب القيم الأساسية خاصة الدينية وثقافة الأسرة : من احترام الكبير وبر الوالدين والتعاون والتكافل والدفء الأسرى وتقبيل اليد وتوقير الأب وإعظام الأم .

ومادة تحقيق هذه القيم الغائبة هى الحوار، ولذلك لابد من غرس هذه الثقافة الأسرية فى كل أفراد الأسرة ، لتكون منهج حياتهم المستقبلية سواء مع المجتمع أو فى بيوتهم بعد الزواج ،

وهذا يساعد الزوجين كخطوة ناجحة فى حوارهما ، فالأبناء قد يفسدون الحوار إن لم يغرس فى أنفسهم !

سواء بالاعتراض أو الإعراض أو سوء الأدب أو بالسلوكيات الخاطئة من انفعالات وإيماءات وكلمات وصرخات وصوت عالٍ أو إساءات للوالدين أو الكبار .

ومن عوامل غرس هذه الثقافة :

القدوة **أولاً** : من الزوجين ، فالبنت تتعامل مع زوجها المستقبلى وفق هذه الثقافة وكذلك الابن ، **ثم ثانياً** : التفرغ وإعطاء الوقت لحوار دائم فى البيت ، عند أى موضوع من الأبناء حتى ولو كان متواضعاً ، ولكنه محل اهتمامهم الأوحد ، **ثم ثالثاً** : إزالة أى عائق يحول بين الأبناء وتنشئتهم على الحوار ، مثل إشراكهم فى مشاكل الزوجين ، أو جعل أحدهم قنطرة للحوار ، أو بريد للرسائل ، **ثم رابعاً** : التدريب والتمرين فى داخل الأسرة على حوارات بين الأبناء ، بعضهم مع البعض ، وتشجيعهم ومتابعتهم وتصحيح بعض الأخطاء إن وجدت .

***

٣ـ الظروف المناسبة للحوار الزوجي الناجح

(أنا آسف الظروف كانت أقوى منى) ، هل هى شماعة لأخطائنا ، وما دامت الظروف من صنع الإنسان ، فلماذا لا نصنع ظروفاً مناسبة لإنجاح حواراتنا ؟ وصناعة الظروف تحتاج منا إلى التعرف على الظروف الخاطئة لنتجنبها ، وما عدا ذلك فهى ظروف مناسبة .

المرأة مفطورة على الحوار فى كل الظروف ، ولكن الرجل عند بعض الظروف يكون غير مستعد للحوار ، ولذلك وإن كان كلامنا للزوجين فهو للزوجة أولى ، وليس معنى ذلك ألا يراعى الزوج زوجته فى هذه الظروف ، بحجة أنها تحب الحوار وطبيعتها تميل إليه ، فإنها تتعرض لنفس المواقف ، ولكن الرجل بفطرته يكون بدرجة أعلى من المرأة .

وهذه الظروف الخاطئة هى :

١ـ عند الغضب :

على الزوجة أن تتجنب المواطن التى يبدو فيها الزوج غاضباً ، حيث إن محاولة الحوار تزيد من غضبه ، وأقول ذلك للزوجة لأنها أكثر تحكماً فى غضبها من الرجل ، فحين غاضب علىّ بن أبى طالب سيدة نساء الجنة فاطمة رضى الله عنها ترك البيت فى

حادثته المشهورة ، ولم تتركه فاطمة ، وحين توفى طفل لإحدى الصحابيات الجليلات تهيأت لزوجها وتحكمت فى عواطفها حتى جامعها ثم أخبرته ، وليس معنى ذلك أن النساء لا يغضبن ، ولكن بدرجة أقل من الرجال ، وإذا أردت إطفاء حريق فابدأ بموطن الاشتعال الأقوى .

ومن فنون تجنب الحوار عند الغضب ، صمت المرأة ، أو الملاطفة ، أو استعمال الحواس الخمس الممزوجة بأنوثة المرأة وسحر جمالها الداخلى ، فإن هدأ الغضب أو استقرت الانفعالات المشحونة ، ابدئى حوارك فالدخول غير ممنوع .

٢ـ بعد العمل :

نقصد به بعد رجوع الانقضاء من العمل ، يعنى أن كل عقل الزوج وتفكيره فى قضايا العمل وهموم العمل ، خاصة أن هذه الأمور تستهلك من أعصابه ودمائه وانفعالاته ، فإذا فوجئ بحوار من الزوجة فى أى موضوع خارج دائرة العمل ، يغضب وينفعل ويتهم الزوجة بعدم مراعاة حالته أو تقدير تعبه وجهده ، مما يفتح أبواباً من الجدل ، نعم قد تتعجب بعض الزوجات من هذا المسلك ولكن الزوجة الفاهمة لا تتعجب بعد أن تعلم تجنبها للحوار عند رجوعه من العمل ، فإما أن يكون الحوار حول قضايا العمل ، وستكون إجاباته باقتضاب لقلة مقدرته على الكلام والتعبير ، فلا تطلب منه المرأة المزيد ، وإما تستقبله بسحرها وتقديرها لسعيه

وإثارة اهتمامه الممثل فى حاجة البيت كله لرجوعه إليهم ، وبعد ذلك من السهولة جداً للزوجة أن تفتح حوارها فى أى شئ تبغيه أو قد يكون فى تخطيطها ، هنالك سيكون طيعاً ومتجاوباً ومرناً لعدة ساعات .

٣ـ عند التعب :

الزوجة متعبة فى عمل البيت وتربية وإعداد الطعام وتربية الأبناء والميزانية التنفيذية والتعامل مع بعض المشكلات الطارئة ، ومع ذلك كله تحب الحوار ، غير عائبة بهذا التعب ، ولكن حينما يحاورها الزوج تشكو من التعب ، ليس لأنها متعبة ولكن لأنها تريد قبل الحوار تقديراً واعترافا وتشجيعاً ومؤازرة عاطفية لتعبها ، هنالك يستمر الحوار ولا ينقطع .

ولكن الرجل المتعب يحتاج إلى راحة جسدية وراحة عقلية وراحة نفسية ، لأنه يقدر التعب والراحة بعقله ، وليس كالمرأة بعواطفه .

ولذلك فإن كان متعبا وحاورته المرأة ، فهذا عنده اتهام لزوجته بعدم مراعاة ظروفه ، وعلى المرأة أن تعلم أن الحوار معه لا يبدأ إلا بعد أخذ قسط من الراحة ، فتساعده على ذلك وتهيئ له المكان ، وبعدها سيكون مستعداً للحوار بل هو الذى يطلبه ، لأنه يشعر بعد الراحة ، أو ذهاب التعب ، أنه يبدأ صفحة جديدة . بعض الزوجات الغير فاهمات يحسبن طلبه تسلط أو أنه يريد الحوار

بمزاجه وعندما يطلبه هو ، فيعزفن عن الحوار انتقاماً أو رد فعل ، وليس ذلك من الحقيقة ، إنما هو توهم فى عقل المرأة غير موجود ، تصدقه ، تتخذ سلوكا على ضوئه ، وتبدأ مشاكل فى الحوار لا وجود لأسبابها لأنها كانت فى الخيال فقط .

٤ـ الوقت والمكان المناسب :

سيظل الوقت المناسب والمكان المناسب ، ثابتا فى الحوار ، سواء فى أصوله أو نجاحه أو حتى فى الظروف المناسبة للحوار ، فإن تهيئة الزمان واختيار الوقت المناسب فى ساعات اليوم مهمة جداً لإنجاح الحوار ، كما تهيئة مكان الحوار واختيار الغرفة المناسبة داخل البيت أو المكان المناسب خارج البيت ، له دور عظيم فى إنجاح حواراتنا .

وهذا الأمر يحتاج منا إلى صبر ، فما بين النصر والهزيمة إلا صبر ساعة ، ومع الصبر لابد من تخطيط هادئ جميل ، يجعلنا نلجأ إلى الحيل الزوجية الابتكارية ، ربما يقول البعض هل الحوار معركة حربية ؟ أقول أكثر وأعظم ، تحكى كتب السيرة أن طارقاً جاء ليلاً إلى بيت عمر بن الخطاب ، الذى تخيل أن أعظم مصيبة جاء بها الطارق ليلاً ، هى الحرب ، فقال له : أجاءت الروم ؟ فقال له الطارق : لا بل طلق الرسول زوجاته !! ، فانقطاع بيت عن المواصلة ، وانفصال زوجين ، أعظم من المعركة الحربية .

وإن كان أعظم فكان لابد على الزوجين من التخطيط والحيل

والحرب خدعة ، كما أجاز الاسلام الكذب فى الحرب ، أجازها فى الحياة الزوجية ، فالزوجة لها أن تكذب على زوجها وكذلك الزوج على زوجته ، بشرط أن يكون ذلك موصلاً للمزيد من الحب والتواصل ، فلماذا الدهشة إذن ؟ فى اختيار المكان المناسب والزمان المناسب ، وهما من أسرار نجاح الحوار واستمراره .

٥ـ تجنب الاستئثار بالكلام :

ترك الفرصة فى الحوار للزوج أن يتكلم ، من صنائع الزوجات الماهرات ، إذ إنه قليل الكلام ، ونجاح الزوجة فى دفعه للحديث ومواصلة الحوار ، يحتاج منها إلى التنازل عن فطرتها ومهارتها فى التعبير والكلام ، وأقول التنازل حتى تجتهد المرأة فى مخالفة ما هى مفطورة عليه ، بتجنب الاستئثار بالكلام ، لأن ذلك سيجعل الزوج يلجأ إلى الصمت ، سلاحه الفطرى ، مما يوقف الحوار ، ويعطله ، ورضى الله عن أم المؤمنين عائشة ، حينما كانت تدفع النبى إلى الحوار ، ثم تصغى إليه ، ولم يكن ذلك إلا بسؤال فقط منها ، حينما قالت له : ما أشد يوم مر عليك كيوم أحد ؟ فأخذ يحكى عن يوم الطائف وأحداثه الدامية وشخصياته الفاجعة ، تنازلت عائشة عن حقها الفطرى فى الكلام ... ونجح الحوار ، فهل أنت أيتها الزوجة مستعدة لذلك ؟!!.

٦ـ الاعتراف بالخطإ :

(أنتَ السبب) (أنتِ السبب) ، عبارتان يتبادلها الأزواج ؟

وفى وقت واحد ، فمن المتسبب ؟ ومن المخطئ ؟ .

وهل حقا الاعتراف بالخطإ مصيبة زوجته ؟ كما فى تخيل بعض الأزواج ؟ تحدثنا فى كتابنا (الزوج رجل والزوجة امرأة) ويمكن الرجوع إليه بالتفصيل ، أن هناك فرقاً بين الخطإ والعيب والمشكلة ، والخطأ هو الأمر العابر الذى لا يتكرر وغير مقصود ، والتعامل معه بالتفاعل معه ، بل مع عدم ذكره ، حتى يختفى ، لأنه بدأ صغيراً ، ولكن البعض يحلو له تكبيره وتعظيمه ، ومن عناد النفس البشرية تميل إلى تكراره فيصبح عيباً ، يحتاج علاجه إلى خطوات أخرى .

ومن أفضل الطرق بل من أقوى الوسائل لإزالة آثار الخطأ ، ونسيانه تماماً ، ومحوه من الذاكرة ، الاعتراف به ، والإقرار بفعله ، وعدم الرجوع إلى تكراره ، وإظهار الندم والحسرة ، لمعاقبة النفس ، والاعتذار عنه ، وطلب المسامحة برفق ولين ، قد يقول بعض الأزواج : ما هذا الضعف ؟ ما كل هذه الاستكانة ؟ أقول : أنتم لم تجربوا ، واسألوا أصحاب التجربة ، يقصون لكم روايات من العلاقات التى بدأت والحلاوة التى أحسوا بها ، والجمال الذى ظلل حياتهما ، والاحترام والتقدير والإكبار والإعظام والإجلال الذى ناله كل منهما فى شخصه !!.

نعم الأمر يحتاج إلى المبادرة ، ولو تكرر فهو أمر طبيعى ، فكل ابن آدم خطاء ، وصيغة المبالغة تعنى كثير الخطأ ، وأن من طبيعة

الخطإ أن يتكرر ويتنوع ، ومن ثماره أن يزيد المحبة ، ويوثق العلاقة ، والبدء بصفحة جديدة ، فيها تجديد مستمر ، وحياة متغيرة ، تقطع الملل والفتور والتراخى ، والحوار لكى يستمر وينجح ، لا تقف هذه الحجرة عاثراً بل لابد من رميها جانباً ومواصلة السير الناجح فى الحوار ، فى حوار موسى عليه السلام حسب فرعون أنه سيلقى بهذه الحجرة ، ليغلق الحوار الذى خسره مع موسى عليه السلام ، فقال له : ﴿ وَفَعَلْتَ فَعْلَتَكَ الَّتِي فَعَلْتَ وَأَنتَ مِنَ الْكَافِرِينَ ⁽١٩⁾ قَالَ فَعَلْتُهَا إِذًا وَأَنَا مِنَ الضَّالِّينَ ﴾ الشعراء / ١٩ : ٢٠ .

٧ـ الغرور والكبر :

لا أتصور لجوء أحد الزوجين إلى الغرور أو الكبر على أحدهما ، إلا لرواسب عميقة بينهما ، قد ترجع أكثرها إلي أحداث جسام داخل غرفة النوم ! ، لأن ظهور الغرور كسلوك ، هو استحكام لمرض القلب ، فهو من الأمراض القلبية الفتاكة ، وهذا المرض لا يوجد فى لحظة وضحاها ، وإنما قد تمتد لأيام وشهور وسنوات ، وفى كتابنا (فقه القلوب) بيان واضح لمن أراد الاستزادة ، والكبر ما يزال كبرا فى داخل النفس ، فإن ظهر فى سلوك قولى أو عملى يسمى (التكبر) .

وأعظم علاج بين الزوجين ، أن يتذكرا جلال عقد الزواج ، أنه فى الأصل مع الله ، فالكبرياء لله والعظمة لله ، وعليهما فقط التواضع مع بعضهما وتواضع الزوجين ممثل فى المودة والضعف

وإظهار التذلل والتغافل الحقيقى ، لتسير طائرة الزواج .

وقد يكون التكبر لجمال المرأة أو نسبها أو عملها أو مالها أو علمها أو شهاداتها أو حتى عبادتها وورعها وهو ما أسميه غرور التدين ، وهى لا تدرى ، فبعد إظهار التواضع لزوجها ، عليها باختبار نفسها عدة اختبارات ، وتجتهد أن تنجح فيها : كأن تقدمه على نفسها وتمشى خلفه ولا تجلس متصدرة إياه ، وتخدمه وتخدم رفقاءه وأقاربه ، وأن ترضى بالقليل منه ، ولا تطلب منه أمراً زائداً عن إمكاناته لتعجيزه ، وتتذكر قوله تعالى : ﴿ **إِلاَّ مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ** ﴾ الشعراء / ٨٩ ، وكما قيل :

من لايعرف الشر لا يتقيه

ومن لايدرك المرض لا يداويه

ربما تقول بعض الزوجات هل تنصحنا بالذلة والمهانة للزوج بهذه الاختبارات ؟ أقول : هى ليست موجهة إلا لمن تشعر فى نفسها وهى أدرى بتحكم المرض ، ومن باب طاعة الله تعالى تجتهد فى اجتياز الامتحان ، والدنيا دار امتحان ، وأعمارنا قصيرة ، فلماذا نحرم أنفسنا من السعادة ، إذا كان الحصول عليها بعلاج مرض ما ؟!!

٨ـ الانتقام والتشفى :

ورد إلىَّ سؤال فى إحدى الدورات تقول فيه الزوجة : ماذا أفعل لزوجى الذى إذا ما اختلفنا فى أمر من الأمور خاصمنى

ويبقى على هذا الحال أياماً مع محاولاتى المستميته لإرضائه بكل الوسائل ؟ حتى من غُلبها تقول : من فضلك وجه كلمه له ولمثله من الأزواج ؟

وفى دورة أخرى ورد نفس السؤال ولكن من الزوج ، الذى زاد فى سؤاله : فإذا لم أحقق لها أحد هذه الرغبات قلبت جو المنزل إلى نكد لا يطاق حتى أنفذ ما تريد !! ماذا أفعل معها لكى أعالج هذا العيب فيها ؟ مع العلم بأنها إنسانة متدينة ومحبة لى ؟.

وزوجة أخرى تقول : زوجى إذا ناقشته فى أى من الأمور يرتفع صوته وتنتهى غالبا أى مناقشة بالشجار معاً ؟ حتى أننى كرهت الحوار !!

إن الخصام والصراخ وإنهاء الحوار وكره المناقشة وقلب البيت إلى نكد لا يطاق ، كل هذه أعراض ، فما سببها ؟ خاصة أن الزوجين يحب بعضهما الآخر ، وعلى درجة من التدين ، ما السر فى ظهور هذه الأعراض التى تقتل الحوار ؟! .

إن السبب الخفى الذى لا يشعر به الزوجان أراه يكمن فى التشفى والانتقام ، كرد فعل غير مرئى على سيل من الرواسب القديمة ، التى تراكمت مع الزمن ، وربما فى لحظات الغضب يسرد كل منهما ماقبح وساء ، وليس ما حلى وطاب .

وقد يغلف التشفى والانتقام بدوافع ظاهرها حميد وفى باطنها الانتقام مثل : حتى لا يتكرر الخطأ ، حتى ينصلح الحال ، لكى

يتربى ، حتى تعلم الصواب ، وغير ذلك ، ولكن هذه الدوافع لا تحتاج إلى تبيان أو التلفظ بها ، لأن السلوك هو وحده الذى يعبر عنها ، ولكن أن يطول الخصام ويمتد الهجر ، فهذا رد فعل بالإساءة على إساءات سابقة ، ينتصر فيها أحد الزوجين لنفسه فقط ولسان الحال فى الحقيقة يقول :

كم صنعت بى من إساءات !

كم تحملت قساوتك وعنفك !

كم تحملت إذلالك ومهانتك لى!

كم صبرت على جبروتك علىّ !

فبم نسمية إذن ؟ نعم هو انتقام وتشفى وانتصار للنفس التى تأمر بالشر وتريد لنا الإيذاء ، وأن نقع فى المآسى ، والله تعالى يقول :

﴿ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا (٩) وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا﴾ الشمس / ٩ : ١٠ ، ومن هنا يكون الحوار الناجح.

***

٤- دليل المرأة لحوار زوجي ناجح

أولاً : لا ... لستة أفعال

١ - لا تستنكرى انسحابه :

التعبير الوحيد عند خيبة أمل الرجل ، أو غضبه أو انكساره أو شعوره بالقهر أو إحساسه بعدم التقدير ، هو الانسحاب ، وغالبا ما يغلفه كما تقدم بمشاعر أخرى كغطاء للانسحاب ، وتبين أن هذا أمر طبيعى ، فإن استطاعت المرأة بمهارة أن تقر عواطفه الظاهرة ، وتتعامل بالمؤازرة والمساعدة لعواطفه الحقيقية التى لا يبديها ، هنالك تستمر فى الحوار ، فإن انسحب من الحوار ودخل فى كهفه ، وغرق فى صمته ننصح الزوجة بتركه وشأنه ، فهذا لجوء فطرى ، ولا تستفزه للحوار ، ولا تتهمه أو تلومه ، ولا تستجيب لحوارها مع ذاتها بأنه لا يقدرها ولا يحترم عواطفها ، إن الانسحاب أمر فطرى فتعاملى معه كما هو واتركيه ينسحب ، فإنه سيعود بعدها وكأن شيئا لم يحدث ، وبذلك تستطيع المرأة الذكية أن تواصل الحوار مرة ثانية من جديد .

والبديل حرائق واشتعالات لم تكن فى الحسبان ، كان البيت فى غنى عنها .

٢- لا حلول لمشكلاته :

قد تقدم بعض الزوجات بنية صادقة حلولاً تساعد بها زوجها فى حل مشكلاته ، سواء كانت فى العمل ، أو اجتماعية أو نفسية ، فإذا بها تجد ردوداً منه فى منتهى الغرابة ، والسبب فى ذلك أنه ليس فى عقله إلا التفكير فى حل المشكلات ، ويفسر تقديم الحلول دون أن يطلبها بعدم الثقة فى قدراته الفائقة ، وتقليل من شأنه ، أو محاولة سيطرة الزوجة عليه ، وتوجيهه ، وكل هذه الأفكار منْ أوهام الخيال ، ومن نسيج السراب والزوجة الذكية إن استطاعت مساعدته بتقديم الحلول بطريقة لا تشعره بهذه الأفكار ، فلتفعل ، فإن لم تستطع ذلك فعليها ألا تقدم له حلاً لمشكلاته ، حتى لا ينتهى الحوار أو ينحرف عن أهدافه .

٣- لا رعاية بأسئلة عن مشاعره :

من باب الرعاية للزوج ، تلقى بعض الزوجات أسئلة من باب الاطمئنان على زوجها ، وتقديم المساعدة المناسبة ، مثل :

- يبدو أنك مرهق ما الذى تشعر به ؟
- وجهك شاحب هل أحد أحزنك ؟
- هل حدث شيء فى العمل تكرهه دعاك إلى التأخير ؟

ولكن الرجل نتيجة إلقاء هذه الأسئلة ، يشعر داخليا بأنه يُحاسب ، خاصة أنه لا يمتلك أدوات التعبير عن مشاعره ، وقد لا تتفق الأسئلة مع السبب الحقيقى للإرهاق أو شحوب الوجه أو

الحزن أو الكآبة ، فيعبر حينئذ عن رفضه للاستجواب ، بالغضب أو الانفعال المفاجئ ، وما أرادت الزوجة ذلك إنما تريد تقديم العون له ، ولذلك نقول للزوجة ، لا تتعبى نفسك ولا تسأليه عن مشاكله ، بل اعمدى إلى العمل ، تلطفى وقدمى جاذبيتك ، وما يحب من طعام أو هوايات ، لعله يخرج مما هو فيه ، ويقدر معاونتك .

٤- لا تجلسى على الباب تنتظرين خروجه :

أنت وحدك من ستعيشين فى هذه المشاعر ، فالصدمة الكبيرة حين لاَ تجدين تجاوباً مع مشاعرك ، ولذلك إن دخل فى كهفه ، فى صمته ، فى راحته ، فى تفكيره ، لا تجلسين فى انتظاره ، تحلمين بخروجه ، وتحلقين فى أجواء عاطفية لاستقباله ، تتوقعين مبادلتك بنفس المشاعر ، وذات العواطف ، ثم حين يخرج لا يعيرك اهتماماً ولا تقديراً ولا عاطفة ولاشيئا مما رسمتيه فى خيالك ، فتقع الفاجعة ، وأنت السبب ، أقول لك لا تنتظريه ، ولا تتخيلى خروجه إليك ، لأن ما تفكرين فيه لاَ يوجد أصلاً فى خياله ، وذلك حتى لاَ تعيشى فى الوهم ثم تصدقيه .

٥- لا تقلقى فتشعريه بالشفقة عليك :

إظهار القلق من طبيعة المرأة ، ويظهر القلق فى الحوار ، من نبرة الصوت ، واختيار الكلمات ، والإيماءات العاطفية ، والمرأة بذلك تعبر عن حبها لرجلها خاصة حال مرضه أو حزنه أو تعبه ، تظن أن

ذلك سيجعل الرجل يبادلها الحب والعاطفة ، ولكنه يذهب بعيداً حيث يشعر فى داخله بالشفقة عليها ، فيهوّن الأمر ، ويعمد إلى التخفيف ، يحسب أن ذلك يزيل قلق الزوجة ، وهى ما أرادت هذا الفعل منه ، ولذلك حتى تستريح المرأة عليها ألا تظهر القلق عليه ، وتتحكم فى عاطفتها تجاهه ، حتى يستمر الحوار ، ولا ينحرف عن أهدافه .

٦- لا تجتهدى لإسعاده بل قومى بعمل يجعلك سعيدة :

قد تكون المرأة حريصة على إسعاد زوجها ، ولو على حساب صحتها أو إرهاقها أو نفسيتها المتعبة من البيت أو الأولاد ، وعندما لا تجد منه مشاركة أو تقديراً يزداد تعبها الداخلى ، ولذلك فالمخرج أن تقوم الزوجة بعمل لا لتجعله به سعيدا بل لتجعل به نفسها سعيدة ، وبذلك تحقق الأمرين معاً ، بمعنى لا تصاب بخيبة أمل فيه ، وتشع من داخلها السعادة ، فيسعد ، ولكنها لا تكون بحاجة منه إلى مبادلتها عاطفيا ، أو تقديرها عما تبذله لإسعاده ، ابحثى أنت عما يسعدك فافعليه ، فتكونى سعيدة ، ولستِ فى حاجة إلى رَد فعل منه .

***

ثانيا : نعم ... لستة أفعال

١ - حاوريه فى كل شىء مهما كان صغيراً :

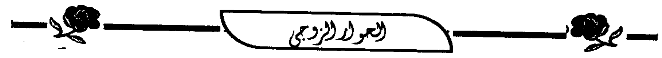
من أجل تحقيق الأهداف الخمسة للحوار ، مارسى الحوار مع زوجك فى كل شىء ، لا تستصغرى أمراً ، فعينك على الأهداف وليس مادة الحوار ، لا تقولى هذا أمر صغير وهذا أمر لا يحتاج إلى حوار ، اجعليه مادة للحوار : فى الطعام ، فى الطقس ، فى الملابس ، فى الترتيب ، فى التلفاز ، فى كمية السكر أو الملح ، فى وضع الأشياء ، فى كل شىء .

٢ - حاورية فيما يخص الزوجية :

لا تخجلى فى الحوار حول ما يخصكما كزوجين ، فى المقدمات التى تسعدكما ، فيما يحبه ، وفيما يكرهه ، فى التمتع واللذة ، فى الحب والدفء ، فى أشكال ومواضع علاقتكما الحميمة ، فى الأشواق ، فى الذكريات الجميلة ، فى الأيام الحلوة .

٣- مارسى معه هواية واحدة :

مارسى معه هوايته المفضلة كالمطالعة أو مشاهدة الفضائيات وحاوريه حول المقروء أو المرئى ، استمعا معاً لتسجيل صوتى واحد ، وحاوريه فيما استمعتما إليه ، مهما كانت الهواية بالمشاركة معاً ستفتحين مجال للحوار سواء كانت رياضية أو فنية أو سياسية أو ثقافية أو تعلمية .



٤- حاوريه فى مشكلات الأطفال :

فى التعامل معهم ، ومراحلهم السنية ، وتطورهم الجسمى ، ونموهم اللغوى ، ومواقفهم الطريفة ، واحتياجاتهم البرئية ، وتعلقهم به وحبهم له ، والعقبات التى تقابليها معهم ، ومشكلاتهم الصحية والتعلمية والاجتماعية والنفسية .

٥- الاجتماع على الطعام والوجبات :

بقدر الإمكان لا تحرمى نفسك من الاجتماع به ، خاصة على الطعام ، وعند تقديم الوجبات ، وحاوريه بشكل طبيعى عن الطعام والأكلات واجعلى الحوار مفتوحاً وحراً فيما يقذف به نوع الطعام وطبيعة الوجبات ، فالباردة غير الساخنة ، وفى المنزل غير المطعم ، وفى الأماكن المفتوحة غير الأماكن المغلقة .

٦- السفر ولو مرة كل أسبوعين :

حاوريه فى دقائق الأمور ، وما تأجل من موضوعات ، ومالم تسمح به الأجواء ، فى السفر ، ولذلك اجعلى السفر ولو مرة كل أسبوعين ، أو مرة كل شهر ، وتفننى فى أسباب السفر : نزهة أو زيارة أو ترفيه أو قضاء حاجة أسرية أو مصلحة عائلية ، وإن كان من النوع الدائم السفر رافقيه على فترات بلباقة ، من أجل الحوار فقط وليس لأى غرض آخر فيلغى السفر .



خامساً

من أجل استمرار الحوار الزوجي

١ـ آداب الحوار الزوجي.
٢ـ احذر فيروسات الحوار الزوجي.
٣ـ شهر عسل مستمر يعني حواراً دائماً.

١ ـ آداب الحوار الزوجي

● سيدة الزوجات عائشة رضى الله عنها حينما سئلت عن خلق النبى ﷺ ، قالت : (كان خلقه القرآن) ، ومكارم الأخلاق فى مجموعها هى محاسن الآداب ، وهو ما أطلق عليه القرآن الكريم : الخلق العظيم فى قوله تعالى : ﴿وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾ القلم : ٤ .

يقول الواسطى : (الخلق العظيم ألا يخاصم ولا يُخاصم) ، حيث ترفرف فى البيوت أجنحة الأمان والسلام والحب ، ويقول الجنيد : اجتمع فيه أربعة أشياء (آداب) : (السخاء والألفة والنصيحة والشفقة) .

● وقد وضع الفضيل ميزاناً جميلاً لكل الآداب فى الحياة الزوجية فقال : (تخضع للحق وتنقاد له وتقبله ممن قاله وتسمع له) .

وما أروع حياة الزوجين حينما ينتهى كل شىء بينهما عند صخرة الحق ، فى هذه الصور الجميلة : صورة خضوع وانقياد وتقبل وسماع ، فالخضوع والانقياد للحق ، الذى هو خير ميزان ، والتقبل والسماع مم قاله من أحد الزوجين ، وانطلاقاً من هذا الميزان ، لا ترى فى حياة الزوجين إلا قبول بعضهما لبعض ،

بالموافقة والتعاطف والانحياز والرضا .

● وبهذه الآداب يخرج الزوج من بيته وقد تجهز بروح عجيبة في تعاملاته مع المجتمع ، بشرائحه المختلفة ، أجملها يوسف بن أسباط في قوله : (أن تخرج من بيتك فلا تلقى أحداً إلا رأيته خيراً منك) وبذلك تفتح الأبواب والقلوب بما يعود على البيت بالهناء والاستقرار .

● وهذه جملة من محاسن الآداب في الحوار بين الزوجين نجملها في نقاط ، وأراها تتحرك بين الزوجين عملياً ، ومهمتنا أن نذكر بها كعنوان ، أما محتواها فهي حياة كل زوجين على حدة ، يصنعاها من حبهما وشعورهما ويتحركان بها بقلبيهما وروحهما ، في مملكتهما النادرة في هذا الوجود :

● فمن الآداب ‹ النفس العالية › في تعامل الزوجين : فكلاهما يصغر نفسه مع الآخر ، وكلاهما يعظم الآخر حباً وتقديراً واحتراماً ، وكلاهما يسبق الآخر في قبول النصيحة دون تردد أو تلكؤ أو ريبة ، وكلاهما يرضى بمنزلة دون ما يستحقه ، فكلاهما صاحب نفس عالية .

● ومن الأدب الشوق واللهفة ، فكلاهما مفتون بالآخر : لا يرى شيئاً سواه ، ولا يستريح إلا إليه ، وهذه موهبة المحبين ، فهو لا يغيب عنه لحظة ، فشوق التلاقي أشد من شوق الغائب ؛ لأن كليهما يطلب في اللقاء المزيد والإفضال ، الذي هو ثمرة احتراق

الوجدان ، ولهيب القلوب ، من بُعد بَعْد هذا القرب .

تقول عائشة : فقدت رسول الله ﷺ ذات ليلة فأخذنى ما يأخذ النساء ظناً منى أنه عند بعض أزواجه فطلبته فى حجر نسائه فلم أجده ، فوجدته فى المسجد ساجداً ، كالثوب الخلق وهو يقول فى سجوده : « **سجد لك سوادى وخيالى وآمن بك فؤادى وأقر بك لسانى وها أنا ذا بين يديك يا عظيم يا غافر الذنب العظيم** » .

● **ومن الأدب أن تكون للزوج خلوة بالبيت ليس فيها إلا الليونة والتبسم والضحك** ، سئلت عائشة رضى الله عنها كيف كان رسول الله ﷺ إذا خلا فى البيت ؟ قالت : (كان ألين الناس بسَّاماً ضحَّاكاً) ، فما أحوج بيوتنا إلى هذه الخلوة الحسنة فى زحمة الحياة ، وتراكم الأعمال ، واختلاط الأزمات ، وتأملا معى هذه المشهد النبوى ، عن يحيى بن عبد الرحمن بن حاطب بن أبى بلتعة قال : إن عائشة رضى الله عنها قالت : أتيت النبى ﷺ بحريرة طبختها وقلت لسودة والنبى ﷺ بينى وبينها ، كلى فأبت ، فقلت لها : كلى فأبت ، فقلت : لتأكلن أو لألطخن بها وجهك فأبت ، فوضعت يدى فى الحريرة فلطخت بها وجهها فضحك النبى ﷺ فوضع فخذه وقال لسودة : الطخى وجهها فلطخت بها وجهى فضحك النبى ﷺ ، فمر عمر على الباب ينادى : يا عبد الله يا عبد الله ، فظن النبى ﷺ أنه سيدخل فقال : « **قوما فاغسلا وجهيكما** » .

● **ومن الأدب القيام بالخدمة** والتلذذ فى أدائها واحتمال كل مكروه فى سبيل تحقيقها ، وهذا ما قصده عبد الله بن المبارك بقوله : (أدب الخدمة أعز من الخدمة) فليس الأمر بتحقيق الخدمة بل فى طريقة تقديمها ، وأسلوب أدائها والحرص على قضائها ، واللذة بعملها ، ومن هنا يتقبلها الله تعالى من الزوجين يقول أنس بن مالك : الأدب فى العمل علامة قبول العمل .

فليست العبرة بالخدمة وإنما بأدب تقديمها ، سواء كانت كلمة أو لمسة أو بسمة أو همسة أو أو أو .. فالقول كالبذر يقع فى الأرض ، فإن كان صالحاً كان بالحق ومن الحق للحق ، وكذلك كل حركة من أحد الزوجين ، وهو يخدم شريكه .

● **ومن الأدب المساررة** ، فلا يُرفعُ صوت أو كثرة ضحك أو كثرة كلام إلا فى حال الانبساط . وبالمساررة تختفى غلظة الخطاب ، ويحل محله الدلال والمناداة بأحسن وأحب وأشوق الأسماء كما كان ينادى النبى ﷺ عائشة بقوله : « **عائش** » .

وبالمساررة يكون الأنس بالحبيب وهو انبساط المحب إلى المحبوب ، وهو محادثة الأرواح مع المحبوب فى لقاءات القرب .

● **ومن الأدب الانصهار** ، فلا ملك خاص لأحدهما ، فيدهما يد واحدة فى كل شىء ، يستعمل كل منهما من الآخر ما يشاء ، وهذا هو صدق الحب ، فتنخلع الصفات فتصير صفة واحدة فى الاثنين ، حتى يكاد كل منها يقول : (أرى بعينك وتسمع بأذنى)

ولا يكونان إلا في بدن واحد : ﴿ .. هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ .. ﴾ البقرة : ١٨٧ .

أنا من هوى ومن أهوى أنا
نحن روحان حللنا بدنا
فإذا أبصرتنى أبصرته
وإذا أبصرته أبصرتنا

● **ومن الأدب الملازمة والحرص عليها في كل الأوقات** : في الراحة وفي العمل وفي الفراش وفي الذهاب والإياب ، فلا تسمع إلا (لبيك) و (نعم) و (حاضر) دون أسئلة : لماذا ؟ وأين ؟ ولم ؟ وما السبب ؟ وليس معنى ذلك الذوبان والميوعة وإنما الحب والشوق والوصال ، فالوصال للحبيب معناه الاستمرار في كل وقت معه ، وهو حركة قلوب ، انشغالا بالحبيب ، ورجوعاً إليه .

ومن أحسن صور الملازمة أن يحرص كل منهما على أن يكون تبعاً للآخر ، ولا يطمع في أن يكون تبعاً له ، وكل ما يفعله الآخر معك فهو كثير وعظيم ، وكل ما تفعله أنت معه قليل ومتواضع ، هنالك يكون الوصال الجميل ، الذي يبدأ بالملازمة وآدابها .

● **ومن الأدب الرضا عن أي فعل يفعله الحبيب** ولهذا الأدب حلاوة ، وفي فعله لذة ، وكما قيل : (وكل ما يفعل المحبوب محبوب) .

ولا يحتج أحد بقوله : حتى لو كان في الأمر مخالفة ؟ وهذا

بالطبع بعيد عن مجالسنا ، فهذا الأدب خاص بالأفعال الطبيعية فى الحياة اليومية ، لأن استقبالها بالوعظ أو اللوم أو العتاب ، تضطرب له النفوس وإن لم تتكلم الألسن ، ولا حاجة لزوجين يصيغان السعادة إلى لحظة قلق أو اضطراب ! بل كيف يصبر الزوجان عن بعضهما فى هذه اللحظة التى خرجت من زمان السعادة ؟!! وقد فسر أحدهم « **المرء مع من أحب** » أنهما يتحركان فى معية واحدة فكيف يفترقان ؟ وهذا هو روح الحب .

● **ومن الأدب مراعاة الخطرات** ، وذلك فى كل الأمور ، صغيرها وكبيرها ، فإن كره شيئاً لا يُستحقر ، وإن لم يتفوه به ، وإن أظهر الحب لحلمه أو وقاره أو خلقه ، فقسمات الوجوه تتكلم بلغة أبلغ من اللسان وكان النبى ﷺ إذا كره شيئاً رأوه فى وجهه ، وكذلك إذا أحب شيئاً فلا يُستهان به أو تُعْرض مثالبه ، وإن تفوه بالقبول ، فنبرات الصوت تحمل ما فى الخطرات وتعبر عما فى المشاعر .

ومن أجمل ما فى هذا الأدب ألا يكون هناك حديث أو تحادث إلا حال الفراغ والاستعداد والاستماع والتشوق ، فيبعد عن الملل والمشقة والعنت وهذا من التوفيق والسداد إصابة الهدف . والنجاح فى تحقيق ذلك أن ينظر الزوجان لمراعاة الخطرات إلى قلبيهما ، فيخرج التعبير وتنطلق العاطفة وتجيش العواطف من نهر القلب الصادق ، وبالتالى لايكتم أحدهما عن الآخر شيئاً

سواء كان رأياً أو شعوراً أو قولاً أو حالاً أو أفعالاً حتى خبيئة النفس وخائنة العين .

● **ومن الأدب أن يتحقق من الزوجين هذا العنوان الجميل : (حبيبي من أكون معه كما أكون وحدى)** وهو جامع لكل الآداب ولكنه يظهر واضحاً فى مواطن معينة : فيظهر هذا الأدب فى أن كلاً منهما يحرص على حماية خلوة الآخر بربه ويشجعه على ذلك ، ويحترم وقته فى خلوته ، فيحيان معاً الاسترواح الحقيقى ، وبذلك ينتقلان من راحة إلى راحة ، وهذا هو الرحيل الحقيقى إلى راحتهما ، كما كان حاله ﷺ مع زوجاته وهو مع ربه .

■ ويظهر هذا الأدب فى التزام التبسط والرفق ،والأنس وعدم التكلف أو التصنع وعدم الاعتبار بالمطالبة بتعظيم أو تبجيل أو غير ذلك من أحدهما للآخر .

■ ويظهر هذا الأدب بحفظ السر وعدم إذاعته لأن إذاعة الأسرار من ضيق الصدور ومظهر من مظاهر الضعف وخفة العقل .

■ ويظهر هذا الأدب فى ذكر أحدهما الآخر بالخير خاصة فى غيابه ، قيل لبعضهم وكانت زوجته يعلم منها ما يكره فكان يقال له استخباراً عن حالها فيقول : لا ينبغى للرجل أن يقول فى أهله إلا خيراً .

■ ويظهر هذا الأدب في التنزه عن مال بعضهما ، فلا ينظر أحدهما بالتفحص والبحث في مال الآخر ، إلا بإرادته وعزيمته وطلبه .

■ ويظهر هذا الأدب في مراعاة الأحوال المختلفة من حزن ومرض وضائقة ومحنة بدءاً من التألم ثم الخدمة وانتهاءً بالملازمة والمؤانسة والمحاسنة حتى تسترد العافية وتزول المحنة ويختفي الحزن .

■ ويظهر هذا الأدب في ألا يُلْجِئ أحدهما الآخر إلى الاعتذار ، ولا يطلب منه المستحيل ، أو يدعوه إلى مشقة وتعب ، بل يطلب ما يوافق مراده ويدعوه إلى ما يحب ، بل يؤثره على مراده وما يحب .

■ ويظهر هذا الأدب حتى اللحظات الأخيرة في الدنيا ، تلازم وانضمام واقتران واستناد ، تروى عائشة تقول : سمعت النبي ﷺ وهو « مستند إليّ » يقول : « **اللهم اغفر لي وارحمني وألحقني بالرفيق الأعلى** » متفق عليه ذلك وهو في آخر لحظات حياته قبل انتقاله إلى الرفيق الأعلى ﷺ .

***

٢- احذر فيروسات الحوار الزوجي

١ـ الملل والروتينية :

بسؤال عدد من الزوجات أجمعن أن الملل يرجع أساساً إلى الزوجة ، لأن مواجهة الملل تكون بالتجديد ، وأول شيء في التجديد يراه الزوج يكون في زوجته ، خاصة بعد الحمل والأطفال والانشغال في هموم البيت ، وحوارها الذاتي الذي غالبا ما تصدقه بانشغال الزوج عنها ، فتسير الحياة على رتابة وتمضي دنيا الزوجين ، غير عابئين بما تتركه من آلام ، وما تسرقه من مساحات ، كان المفروض أن تكون ممتلئة بالحب والعاطفة والحنان ، وأرجعن الزوجات أن الملل يمكن مواجهته دون أن يسبب مشاكل زوجية مثل التغيير الدائم ، والرحلات ، والسفر ، وأن تكون الزوجة لزوجها أربع نساء ، في زينتها وتبديل أحوالها وتهيؤها الجميل لزوجها .

أما الأزواج فقد أجمعوا أن المرأة في البيت هي المسئولة عن جريان الماء الراكد ، ولكن أضافوا إليها مسئولية الرجل أيضا في وجود مبادرات إيجابية منه من التشجيع والتقدير والتعاطف ، حتى لا تشعر بأنها هي المسئولة وحدها .

والملل حينما يصل إلى الحوار ، فهذه هي الكارثة ، فالصمت

الزوجى ، والخرس الزوجى ، وكما قالت بعض الزوجات (بيت الثليج) ، مع من أتحاور مع الكراسى ؟ ، فأخطر ما يصيب الحوار الملل ، والحوار هو روح البيوت .

وحينما نتناوله من زاوية الحوار ، **نختار ما أوصى به خبراء الزواج ، من خطوات للقضاء على الملل الزوجى :**

١ - التحدث عن الملل الذى أصاب الحوار ليس عيباً كما يعتقد بعض الأزواج ، والتفكير فى وضع حلول له .

٢ - تجديد اللقاء الزوجى ، وتغيير المكان واختيار أوقات مختلفة صباحاً ومساءً .

٣- الابتعاد لزيادة الاشتياق كذهاب الزوجة بضع أيام مع أهلها أو سفر الزوج وحده .

٤ - اهتمام المرأة برشاقتها وجاذبيتها وأنوثتها بالتجديد فى المظهر والملبس والعطر وكذلك الزوج .

٥ - استخدام الحيل من أجل استمرار الحوار الدافئ بالحب والبهجة والمفاجآت السعيدة .

٢ - الغيرة المذمومة :

أسباب الغيرة : ترجع إلى الرغبة فى الامتلاك ، والشك بالشريك الآخر ، والافتقاد إلى الصراحة ، ولذلك فهى محمودة ما لم تخرج عن الأسباب السابقة ، فالغيرة مطلوبة فى حياتنا الزوجية ، ولكنها حينما تخرج عن إطارها المطلوب ، تصبح كارثة

فى البيت ، إن وصلت إلى الشك والاستئثار بالأشياء ومالت إلى اللف والدوران والغموض.

ولذلك فالحوار الذى يحمل فيه أحد الزوجين الغيرة بمعناها المذموم ، ليس حواراً ، بل ينقلب إلى جدال وشقاق ومشاجرات ، والسبب يرجع إلى الغيرة القاتلة ، التى ترتاب فى الرأى ، وتشك فى الكلمة ، ويدور الزوجان فى حكايات ونقاشات لا تنتهى لأنها من نسيج الخيال ، بعيداً عن الصراحة .

ولذلك فالحوار ينجح إذا عالجنا هذه الأسباب ، بالصراحة التامة ، والمناقشة الهادئة والحوار الموضوعى البعيد عن النيل من الشخصية أو إظهار نيات وإخفاء نيات ، والابتعاد قدر الامكان عن الحوار أمام أحد ، واحترام حرية وخصوصية الشريك الآخر سواء كان رأيا أو فكرة أو موقفاً .

٣- الكذب :

لا يلجأ إلى الكذب الذى يدمر الحوار إلا أحد زوجين خائف من جريمة أو جرم ارتكبه ويخشى انكشافه ، أو تقصير فى حق من الحقوق فيلجأ لستره بالكذب يظن بذلك أنه قد نجى من العتاب والمحاسبة ، أو هروب من المواجهة لضعف داخلى ، يحاول إخفاءه عن الطرف الآخر .

فإذا عرف الأزواج هذه الأسباب فعلام يخافون ؟ ومم يخشون ؟ ولماذا ينسفون الحوار ، **ولذلك أجمل خبراء الزواج**

العلاج فى خطوات ثلاث سبق أن تحدثنا عنهم بالتفصيل ولكننا نعرضهم كعناوين :

١ - أن يتجاوز الزوجان الخطأ لبعضهما فكل ابن آدم خطاء .

٢ - لا يكبرا صغيرا ولا يصغرا كبيرا ؛ لأن هذا مدعاة للكذب .

٣ - أن يقوم كل من الزوجين بواجباته ومهماته على الوجه الأكمل فيُعذر عند التقصير .

٤ -الاعتراف بالخطإ حين حدوثه والاعتذار وعدم الهروب من الحقيقة وهذه شجاعة تقضى على الكذب تماماً .

٤ - العنف والكلام الجارح :

مظاهر العنف فى الحوار : الصوت العالى ، الغضب ، الصراخ ، الإساءة ، الكلمات الجارحة ، النظرات المؤذية .

وهى مصاحبة للجدال لا للحوار ، ولذلك فهذه المظاهر كفيلة لأحد الزوجين بالتوقف فالحوار لم يصبح حواراً !.

وترجع الأسباب إلى العناد والنديّة فى الحوار أو التحدى فى المواجهة ، أو ضعف أحد الطرفين أو قلة كفاءته ، فيلجأ لتعويض هذا النقص بالعنف .

والعلاج واضح وصريح أمام هذا الفيروس الخطير ، بأن يراجع الزوجان حبهما ومودتهما لأن امتداد الحوار يحتاج إلى العطف والتسامح والصبر والموافقة وإبداء القناعة ، وتساعد كثيراً العلاقات الحميمة للزوجين فى تقليل حدة التوتر ، بل قد تكون

السبب الرئيس.

٥- الأنانية وعدم احترام الخصوصية :

(الأنا) إذا دخلت فى حياة الزوجين قلبت الحوار إلى شجار ، (أنا من فعلت) (أنا الذى أحضرت) (لولا أنا ما كان) (بدون أنا لم يكن نجاح) ومعنى كلمة (أنا)لا خصوصية للطرف الآخر ، فالخصوصية لى وحدى ، (ما أريكم إلا ما أرى) ، والسبب الأوحد لذلك هو عدم المسئولية ، والاستهتار بالواجبات ، ولذلك يلجأ أحد الزوجين لطمس هذا السبب بتعظيم وتكبير (أنا).

ولك أن تتصور حواراً بين (أنا) و (أنا) هل تسميه حواراً ؟ ربما ينتهى سريعاً ، بقضاء أحد (أنا) على (أنا) ، ليسرى صمت الاثنين معاً ! .

والعلاج يكمن فى الاحترام المتبادل لحاجات ورغبات الآخر ، وتقدير اهتمامات وخصوصيات كل واحد ، مهما كانت متواضعة ، والمشاركة الدائمة معاً فى الحوار ، والإشادة برأى كل منهما ، وتشجيع كل منهما للآخر على أى فكرة يبديها .

فالقضاء على (أنا) فى الحوار تكون بـ (نحن) ليكتمل الحوار .

***

٣- شهر عسل مستمر يعنى حواراً دائماً

من أجل أن يستمر شهر عسل دائم لكل زوجين ، وليس فقط فى الأيام الأولى ، التى تصبح مع الأيام ذكريات من الصعوبة استرجاع متعتها ولذتها ، فهناك سر غاب عن الكثير من الأزواج ، وهو فى استطاعتهما من أجل أن يستمر شهر العسل بشىء واحد ، وهو دوام الحوار ، أو ديمومة الحوار أو الحوار الدائم :

ومن أجل تحقيق هذا الحوار الدائم ، فهناك عدة ركائز للاستمرار ، ليست غائبة عن الكثير ، ولكن كما تعودنا أن نذكّر بها أنفسنا :

١ - المرونة :

الجمود والتصلب والتعصب فى أى حوار زوجى ، مدعاة إلى تعطيل الحوار وتدميره ، ولكن المرونة هى التى تسمح بالتنازل وتغيير العبارات ، وتبديل الآراء ، مادامت تحقق الهدف المنشود من الحوار .

ولعل من أفضل ما قيل فى ذلك (الموافقة) ، وقد عرضنا الكثير من عبارات التوافق والتقارب ، على عكس كلمات التباعد والافتراق ، وقد يحسب بعض الأزواج أن المرونة ضعف ، ولكنها القوة بعينها ، فالذى يتحكم فى

التغـيير هـو القوى وليس الضعيف ، فيراعى الزمان والسن والحال والظروف .

٢- الجاذبية :

الجاذبية هى التجديد والتجديد هو الجمال وسر الجاذبية فى الجمال ، والجمال نوعان : جمال حسى وجمال داخلى .

الجمال الحسى : فى العطر وتسريحة الشعر والزينة والملابس ، حيث تفرض على الحوار جواً من الانسجام العاطفى والتوافق الشعورى ، والتناغم الوجدانى .

فكأن هذا الجمال يقول : أنا أهتم بك ، أنا أقدرك ، أنا حريص على سعادتك ، أنا نسيت خلافاتنا .

وهذه الجاذبية ليست كما يتصور البعض للزوجات فقط ، وإنما أصبحت اليوم للرجل قبل المرأة .

الجمال الداخلى : والمتمثل فى الكلمة الرقيقة والخلق الحسن ، ومعرفة مفتاح الشخصية ، والتسامح والصبر والتغافل والبهجة والابتسامة ، يقول الإمام ابن عيينة : (البشاشة مصيدة المودة).

٣ـ المفاجآت :

المفاجآت مادة ممتازة للحوار ، وهى واجبة على الزوجين ، بحيث يترقب كل منهما ما يقدمه الآخر له من مفاجأة لم تخطر على البال ، فقدموا بين يدى حواركم مفاجأة ، ولا تتركا شاردة

ولا واردة إلا وتقدموا فيها مفاجأة ، وقد تكون المفاجأة وردة أو عطراً أو رحلة أو زينة ، والمناسبات كثيرة ، وباغى الخير يجده يقول النبى ﷺ :

« خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلى »

وبذلك تكون دائماً الحبيب الأخير وليس الحبيب الأول الذى انتهى فى أيام الزواج الأولى طيفه الجميل ، جرّب وجربى اللحظة ، وتمتعا بأحلى حوار .

٤ـ التسامح :

فى دراسة نشرت فى مجلة (دراسات السعادة) اتضح أن هناك علاقة وثيقة بين التسامح و السعادة ، فالمتسامح لا يعانى من ضغط الدم أو أمراض القلب ولديه قدرة على الإبداع ، ثم خلصوا إلى أن الذين يتسامحون هم أطول عمراً من غيرهم ، لأن عضلة القلب تعمل بانتظام لأنها مستريحة من ضغط الدم ، وأثبتت الدراسة أن التسامح يقى الإنسان من القلق والأحلام المزعجة والتوتر الذى يسببه التفكير فى الانتقام ، وصدق الله تعالى فى قوله العزيز :

﴿ ... وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنفِقُونَ قُلِ الْعَفْوَ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمُ الآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ ﴾ البقرة / ٢١٩ .

وهكذا بتسامح الزوجين هما فى شهر عسل دائم ، والتسامح جوهر الحوار وقلبه .

٥ـ الإخلاص :

الاخلاص عن قناعة ، وحب للزوجين ، وليس من أجل قيم المجتمع ، أو أمام الناس ، بل لله تعالى ، حيث تتجلى الآية الكريمة ﴿**وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً** ...﴾ الروم / ٢١ ، ولذلك فكل ما كتبناه يحتاج إلى الإخلاص من الزوجين فى الحوار ليستمر .

***

الموضوع	الفهرس	الصفحة

الموضوع	تابع الفهرس	الصفحة

ثانياً

حتى لا يتحول الحوار إلى جدال

الموضوع	تابع الفهرس	الصفحة

الموضوع	تابع الفهرس	الصفحة

الموضوع	تابع الفهرس	الصفحة

الموضوع	تابع الفهرس	الصفحة

خامساً

من أجل استمرار الحوار الزوجي

الموضوع	تابع الفهرس	الصفحة

***

الكتاب	الناشر
١ـ الدعوة المؤثرة .	دار التوزيع
٢ـ القيادة المؤثرة.	دار التوزيع
٣ـ المشاعر المؤثرة .	دار التوزيع
٤ـ فقه النفوس .	دار الدعوة
٥ـ فقه القلوب .	دار التوزيع
٦ـ فقه السالكين .	دار التوزيع
٧ـ دليل المسافر.	دار المدائن
٨ـ الجنة والنار رأى العين .	دار الدعوة
٩ـ الغزوات فى ظلال القرآن .	دار الدعوة
١٠ـ العراق إلى أين ؟ .	دار المدائن
١١ـ فلسطين تحت الحصار .	دار المدائن
١٢ـ ورد القلوب شرح ورد الرابطة .	دار التوزيع
١٣ـ الحب روح الحياة الزوجية .	دار أم القرى
١٤ـ حياة القلوب .	دار المدائن
١٥ـ حياة الأرواح .	دار المدائن
١٦ـ أيام وليالى رمضان .	دار المدائن
١٧ـ أمير الشهداء أحمد ياسين .	دار المدائن
١٨ـ الطبيب الشهيد عبد العزيز الرنتيسى .	دار المدائن
١٩ـ تربية النفوس.	دار المدائن
٢٠ـ الزوجان فى مملكة الحياة الزوجية .	دار أم القرى

الاتصال بالمؤلف

٠١٢٣٢١٧١٤٥

المدونة : qmady-maktoobblog.com

الايميل : gamalmady@ yahoo. com

madygamal@gmail.com